คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย

- พุทโธ
- อานาปานสติ
- ยุบหนอ พองหนอ
- รูปนาม
- สัมมาอรหัง

คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน
๕ สาย

พุทโธ

อานาปานสติ

ยุบหนอ พองหนอ

รูปนาม

สัมมาอรหัง

จัดพิมพ์โดย

วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย

ISBN : 978-974-401-963-9

จำนวน ๖๔๘ หน้า

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๕๓

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม

อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

โทรศัพท์ ๐-๓๒๒๕-๓๖๓๒ กดต่อ ๒๒๐/๑๙๑,

๐๘-๓๐๓๒-๘๙๐๗ โทรสาร ๐-๓๒๒๕-๔๙๕๔

www.dhammakaya.org

จัดทำรูปเล่ม/เรียงพิมพ์ :

กองงานสื่อสิ่งพิมพ์ วัดหลวงพ่อสดฯ

ภัคกร เมืองนิล เพชรเกษมการพิมพ์

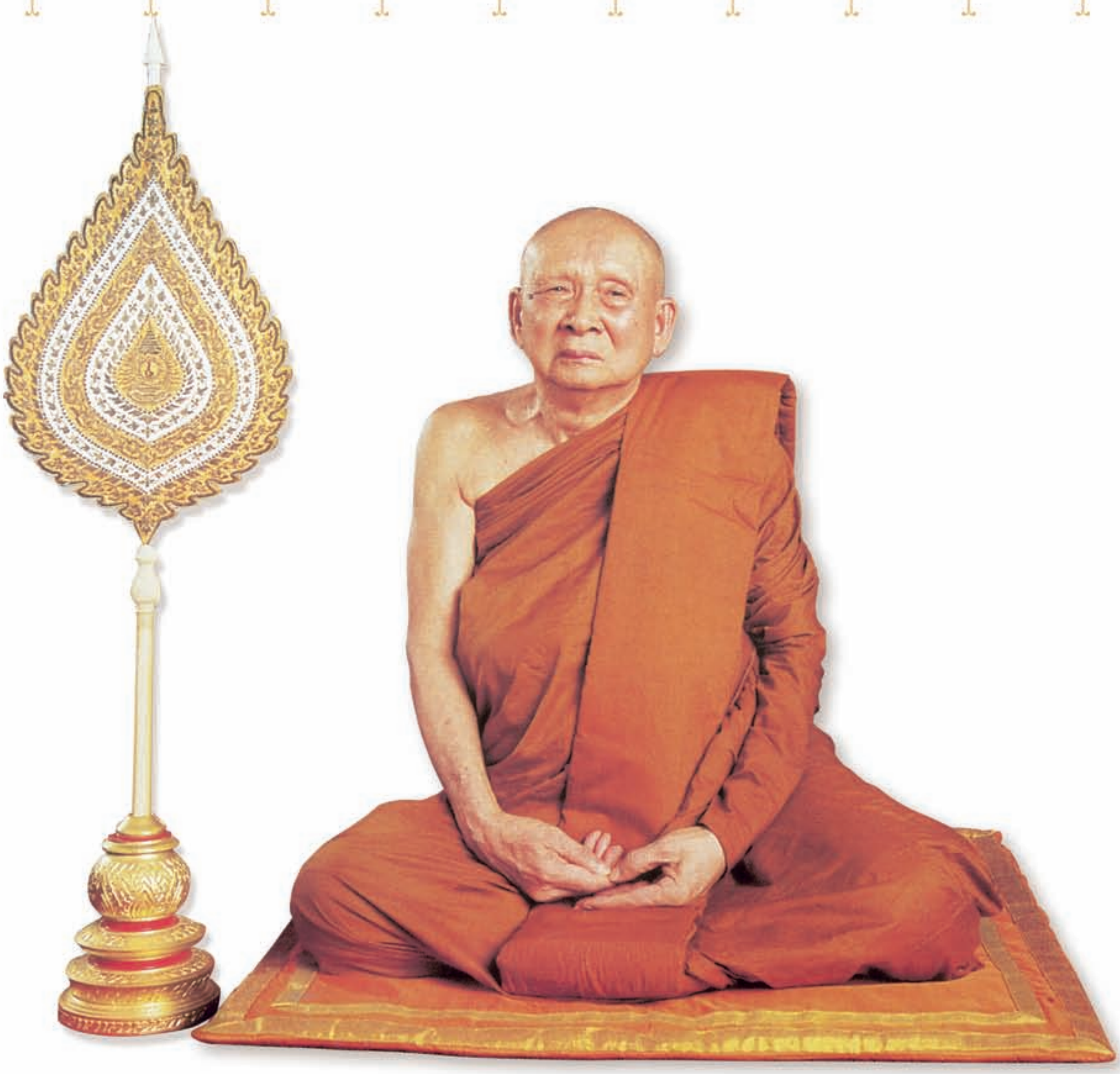
พิมพ์ที่ : บริษัท เพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด

๑๘/๔๙ ถ.ทรงพล ต.ลำพยา อ.เมือง จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐

โทร.๐-๓๔๒๕-๙๗๕๘, ๐-๓๔๒๕-๙๗๕๙ โทรสาร ๐-๓๔๒๕-๓๔๖๕

โทรสายด่วน ๐-๓๔๒๕-๙๑๑๑ สายด่วนมือถือ ๐-๑๘๕๒-๗๕๕๕

www.pkprinting.com



สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



สมเด็จพระพุฒาจารย์

เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก
ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช
กรรมการมหาเถรสมาคม
วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร



สมเด็จพระมหาธีราจารย์

เจ้าคณะใหญ่หนกลาง
คณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช
กรรมการมหาเถรสมาคม
วัดชนะสงคราม ราชวรมหาวิหาร



สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์

เจ้าคณะใหญ่หนเหนือ
คณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช
กรรมการมหาเถรสมาคม
ประธานที่ปรึกษาศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

สัมโมทนียกถา

ตามที่**คณะกรรมการบริหาร ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย** (ศปท.) โดย **ท่านเจ้าคุณพระราชญาณวิสิฐ ประธานคณะกรรมการบริหาร** ได้มีมติให้จัดทำ "**หนังสือคู่มือการปฏิบัติธรรม** (สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔)" **ของสำนักปฏิบัติธรรมใหญ่ ๕ สำนัก** คือ **สำนักพุทโธ สำนักอานาปานสติ สำนักยุบพอง สำนักรูปนาม** และ**สำนักสัมมาอรหัง โดยให้รวบรวมข้อมูลจากสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ นั้นมาเรียบเรียงขึ้น เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาสัมมาปฏิบัติพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้าตามแบบที่สำนักใหญ่ ๕ สำนัก ต่างเลือกถือธรรมเป็นอารมณ์สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามจริตอัธยาศัยของตน เป็นแนวทางปฏิบัติภาวนาและสอนศิษยานุศิษย์สืบต่อๆ กันมานั้น**

บัดนี้ ศปท. ได้จัดทำหนังสือคู่มือดังกล่าวเสร็จเรียบร้อย และได้ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการที่ปรึกษาและคณะกรรมการบริหาร ศปท. เพื่อขอคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ศปท. จักได้นำเสนอต่อมหาเถรสมาคม เพื่อขอประทานเมตตาพิจารณา "รับทราบ" แล้วจักได้จัดพิมพ์ ออกเผยแพร่ให้เป็นประโยชน์แก่การศึกษาสัมมาปฏิบัติของพุทธบริษัทผู้สนใจในธรรมต่อไป

ข้าพเจ้าเห็นว่า **หนังสือคู่มือการปฏิบัติธรรม** (สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔) ของสำนักปฏิบัติธรรมใหญ่ ๕ สำนัก ที่ ศปท. ได้รวบรวมข้อมูลจาก ๕ สำนักใหญ่มาเรียบเรียงขึ้นเพื่อจัดพิมพ์เป็นเล่มเพื่อนำออกเผยแพร่นั้น **มีคุณประโยชน์แก่การศึกษาสัมมาปฏิบัติพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างยิ่ง** และ**ประการสำคัญที่สุด** คือ **ให้ผู้สนใจศึกษาสัมมาปฏิบัติได้มีโอกาสเลือกวิธีปฏิบัติ** (สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน) ตามจริตอัธยาศัยของตน ประการ ๑ **และยังมีหนังสือ "คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขาตามแนวสติปัฏฐาน ๔" ที่ ศปท.** ได้ตั้งคณะอนุกรรมการรวบรวมข้อมูลและเรียบเรียงขึ้น**ตามแนวอรรถาธิบายในคัมภีร์ปกรณ์วิเศษ "วิสุทธิมรรค" ไว้เป็นคู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติ เพื่อให้เป็นที่เข้าใจหลักและวิธีการปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตลอดถึงผลของการปฏิบัติ ที่เป็นมาตรฐานเดียวกันให้ผู้สนใจในการศึกษาสัมมาปฏิบัติได้อาศัยหนังสือคู่มือดังกล่าว เป็นแนวทางปฏิบัติให้ตรง (อุชุปฏิปนฺโน) ตามพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้า โดยไม่หลงทาง** และ**ให้สามารถปฏิบัติได้**

ถูกต้องตรงทาง (ญายปฏิปนฺโน) เพื่อให้ถึงธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ **สัมมาปฏิปทามรรค** เป็นต้น **และเพื่อให้บรรลุธรรมที่ควรบรรลุได้เป็นอย่างดี** อีกประการ ๑

ข้าพเจ้าจึง**ขออนุโมทนาสาธุการด้วยเป็นอย่างยิ่ง ที่ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย** (ศปท.) โดย **พระราชญาณวิสิฐ ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์ฯ เจ้าอาวาส และ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี แห่งที่ ๑** (โดยมติมหาเถรสมาคม) **วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม** อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี และ**คณะผู้จัดทำหนังสือคู่มือการปฏิบัติธรรมฯ ของสำนักปฏิบัติธรรมใหญ่ๆ ๕ สำนัก** ดังกล่าว และ**ขออนุโมทนาสาธุการกับผู้ร่วมเป็นเจ้าภาพอุปถัมภ์การจัดพิมพ์หนังสือดังกล่าวนี้ ให้เป็นประโยชน์แก่การศึกษาสัมมาปฏิบัติของสาธุชนพุทธบริษัทให้กว้างขวางออกไปยิ่งขึ้น ได้เป็นประโยชน์แก่การสืบบวรพระพุทธศาสนาให้เจริญ**และ**มั่นคงสืบไป**

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงได้โปรดดลบันดาลประทานพร ให้คณะผู้จัดทำคณะกรรมการบริหาร และกรรมการที่ปรึกษา ศปท. ผู้ช่วยพิจารณาให้ข้อแนะนำ อีกทั้งคณะเจ้าภาพอุปถัมภ์บำรุงการจัดพิมพ์หนังสือนี้ทุกท่าน **จงเจริญรุ่งเรืองในพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้า ด้วยการได้ศึกษาสัมมาปฏิบัติธรรม ได้พ้นไปจากไตรวัฏฏะ** (กิเลสวัฏฏะ กรรมวัฏฏะ และวิปากวัฏฏะ) และ **ได้ถึงมรรค ผล นิพพาน ตามรอยบาทพระพุทธองค์ และขอจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธรรมสาร/ธนสารสมบัติ ปรารถนาสิ่งใดโดยชอบ กอปรด้วยเหตุปัจจัยฝ่ายบุญกุศล ของจงสำเร็จสมมโนรถ ตามปรารถนาทุกประการ เทอญ**

(สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์)

กรรมการมหาเถรสมาคม แม่กองบาลีสนามหลวง

เจ้าคณะใหญ่หนเหนือ อธิบดีสงฆ์ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

ประธานคณะกรรมการที่ปรึกษา

ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.)

๙ ธันวาคม ๒๕๕๒

แบบถึงพระไตรสรณคมน์

และ

แบบวิธีนั่งสมาธิภาวนาสายพุทโธ

ของ

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

โดย

พระญาณวิสิษฎ์สมิทธิวีราจารย์

(พระอาจารย์สิงห์ ขนฺตยาคโม)

วัดป่าสาลวัน อ.เมือง จ.นครราชสีมา

คณะผู้รวบรวม

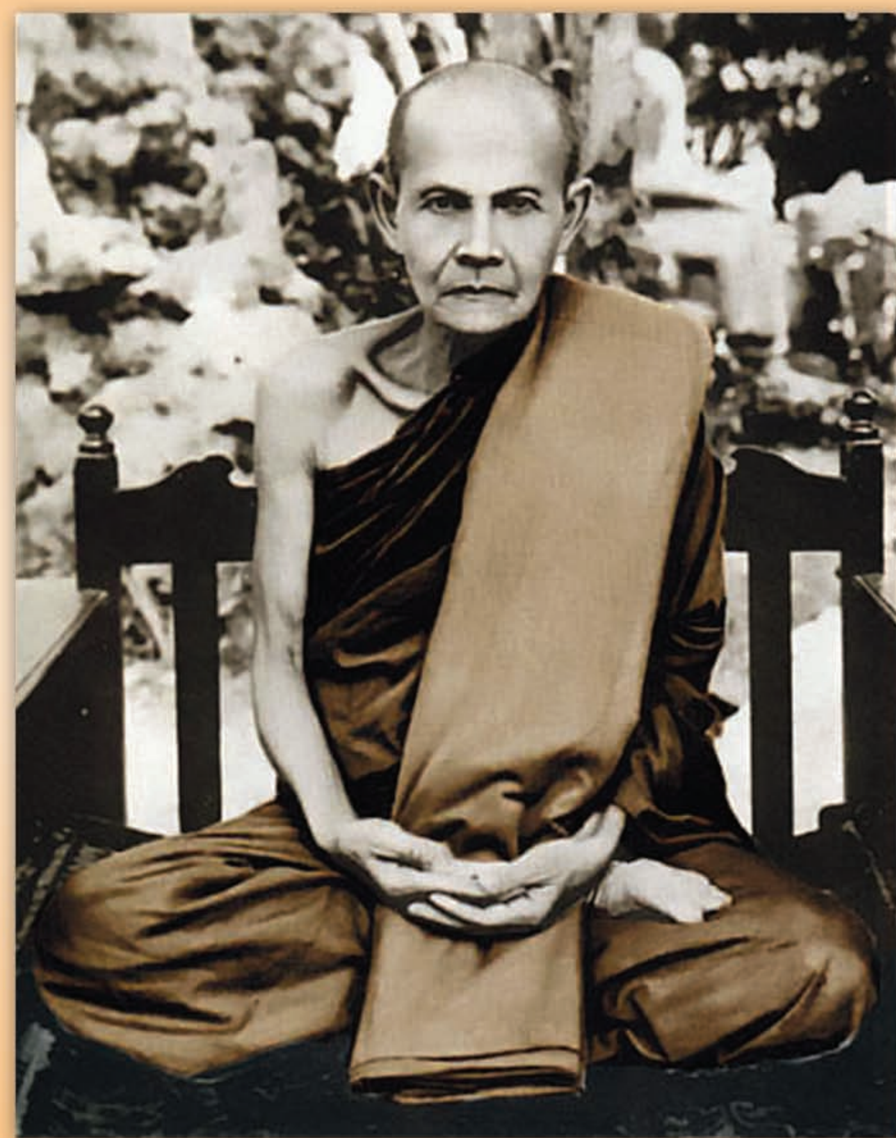
๑. พระมหาพิสิฐเอก เสฏฺฐธมฺโม ป.ธ.๙

๒. พระมหาอธิโชค สุโชโต ป.ธ.๘

๓. พระมหาชินณัฐพนธ์ วชิรวํโส ป.ธ.๗

๔. พระมหาสมชาติ สุชาโต ป.ธ.๓

๕. พระมหาพิพัฒพงศ์ ฐิตธมฺโม ป.ธ.๖



หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

คำนำ

พระกัมมัฏฐานสายพุทโธ ก็คืออานาปานัสสติกัมมัฏฐานนั่นเอง แต่พระเถราจารย์ของไทยได้นำเอาพุทธคุณซึ่งเป็นกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า "พุทธานุสสติ" มาประกอบกับอานาปานัสสติ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น เมื่อปฏิบัติเห็นผลด้วยตนเองแล้วจึงได้นำมาสอนศิษยานุศิษย์ให้ได้ผลดีเป็นลำดับสืบมา และเป็นที่นิยมกันแพร่หลายมาจนทุกวันนี้

แต่เนื่องจากการเจริญภาวนาสายพุทโธในประเทศไทยมีมากหลายสำนัก แต่ละสำนักอาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อยในส่วนเบื้องต้น คือขั้นสมถะ ส่วนในขั้นวิปัสสนาก็ล้วนเป็นอันเดียวกัน (แม้กรรมฐานสายอื่นก็เช่นเดียวกัน) ดังนั้นจึงขอนำเอาเฉพาะพระกรรมฐานสายพุทโธ ที่มีครูบาอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงและมีศิษยานุศิษย์นิยมนับถือและปฏิบัติตามเป็นจำนวนมากมานำเสนอไว้ในที่นี้ คือสายของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต เนื่องด้วยว่าหากจะนำวิธีของครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ใช้คำภาวนาว่า "พุทโธ" มาลงไว้ทั้งหมด ก็เห็นว่าเป็นการเหลือวิสัย

สำหรับข้อมูลหลักปฏิบัติพระกัมมัฏฐานสายพุทโธ ของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ที่มีหลักฐานเป็นแบบแผนมาแต่เดิมนั้น ได้รับความเอื้อเฟื้อจากวัดป่าสาลวัน นำมามอบให้ ซึ่งหลวงพ่อพุธ ฐานิโย (ศิษย์ที่มีชื่อเสียงรูปหนึ่งของพระอาจารย์มั่น) ได้สืบทอดและแสดงเทศนาไว้เป็นหลักปฏิบัติที่พระอาจารย์เสาร์และพระอาจารย์มั่น (อาจารย์และศิษย์) ได้ปรึกษากันมอบหมายให้พระอาจารย์สิงห์ ขนฺตยาคโม และพระอาจารย์มหาปิ่น ปญฺญาพโล ผู้เป็นลูกศิษย์ร่วมกันเขียนขึ้นไว้เป็นหลักในการปฏิบัติ ทั้งแบบการถึงไตรสรณคมน์ และแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา นับว่าหาได้ไม่ง่ายนักในปัจจุบัน ที่จะได้พบตำรับตำราที่ครูบาอาจารย์ชั้นต้นๆ ที่เป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์มั่นได้เรียบเรียงไว้ ดังนั้นจึงนำมาลงไว้ทั้ง ๒ แบบตามต้นฉบับ เพื่อให้ท่านผู้ที่สนใจได้นำไปศึกษาปฏิบัติสืบไป

พระมหาพิสิฏฐ์เอก เสฏฺฐธมฺโม

หัวหน้าคณะผู้รวบรวม

สารบัญ

แบบถึงพระไตรสรณคมน์

พระพุทธเจ้าทรงพระมหากรุณา ประดิษฐานพระพุทธศาสนาลงในโลก ย่อมทรงวางระเบียบแบบแผนไว้ครบบริบูรณ์แล้ว แบบถึงพระไตรสรณคมน์ก็มีแล้ว แต่ขาดผู้นำ จึงไม่ได้ถือเป็นหลักปฏิบัติสืบมาจนถึงสมัยปัจจุบันทุกวันนี้ เนื่องด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นต้องนำมาลงไว้เป็นแบบปฏิบัติสืบไป

พุทธบริษัททั้ง ๔ คือ

๑. พระภิกษุ และสามเณร
๒. พระภิกษุณี และสามเณรี
๓. อุบาสก
๔. อุบาสิกา

ทั้ง ๔ จำพวก เมื่อน้อมตนเข้ามานับถือพุทธศาสนานี้ ย่อมประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์ ทุกคนตลอดไป

ตามแบบที่พระองค์ได้ทรงพระมหากรุณาโปรดพระเจ้าพิมพิสารกับทั้งบริวาร ๑๑ นหุต และทรงโปรดสิงคาลมาณพนั้น พระองค์ทรงตรัสเทศนาจบลงแล้ว พระเจ้าพิมพิสาร กับทั้งบริวาร ๑๐ นหุต ได้สำเร็จโสดาปัตติผล อีกนหุตหนึ่งนั้นถึงพระไตรสรณคมน์

ส่วนสิงคาลมาณพ เมื่อฟังธรรมเทศนาจบลง ก็ได้ประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์ดังต่อไปนี้ คือ เปล่งวาจาว่า

"เอสาหํ ภนฺเต สุจิรปรินิพฺพุตมฺปิ ตํ ภควนฺตํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมญฺจ ภิกฺขุสงฺฆญฺจ อุปาสกํ (อุปาสิกํ) มํ สงฺโฆ ธาเรตุ อชฺชตคฺเค ปาณุเปตํ สรณํ คตํ ฯ

ทุติยมฺปิ เอสาหํ ... ตติยมฺปิ เอสาหํ ...
อชฺชตคฺเค ปาณุเปตํ สรณํ คตํ"

แปลความว่า

"ข้าพเจ้า ขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานมาแล้ว กับพระธรรมและพระอริยสงฆ์สาวก ว่าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ที่นับถือ ของข้าพเจ้าตลอดสิ้นชีวิต ขอสงฆ์จงจำไว้ ซึ่งข้าพเจ้าว่า เป็นอุบาสก (อุบาสิกา) ตั้งแต่นี้เป็นต้นไปตราบเท่าสิ้นชีวิต"

ตามแบบที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแก่พระอรหันต์ขีณาสพพุทธสาวก ๖๐ องค์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี ที่ส่งไปประกาศพระพุทธศาสนา เพื่อให้สำเร็จกิจบรรพชาอุปสมบทแก่กุลบุตรทั้งปวง ด้วยวิธีให้ถึงพระไตรสรณคมน์นี้ และในสมัยนี้ก็ได้ถือเป็นแบบถึงพระไตรสรณคมน์ ทั้งอุบาสกอุบาสิกา และบรรพชาเป็นสามเณร

พระอาจารย์ผู้นำให้ถึงพระไตรสรณคมน์นี้ พึงแนะนำพร่ำสอนให้รักษาความสัตย์ความจริงในพระไตรสรณคมน์อย่างยิ่ง ดังต่อไปนี้ คือ

๑. สอนให้นั่งคุกเข่า กราบ ด้วยเบญจางค์ประดิษฐ์ ๓ ครั้ง แล้วเตือนให้รักษาความจริงว่าเวลานี้เป็นเวลารักษาความสัตย์ความจริง คือร่างกายที่นั่ง คุกเข่า ประนมมือ อยู่บัดนี้ พึงทราบว่าเป็นร่างกายที่จะประกาศตน ถึงพระไตรสรณคมน์จริงๆ

๒. วาจาที่กล่าวถึงคุณ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในกาลบัดนี้ พึงทราบว่าเป็นวาจาที่ได้ประกาศตนถึงพระไตรสรณคมน์จริง

๓. น้ำใจที่น้อมนึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พึงทราบว่าเป็นน้ำใจจริง

๔. พึงตั้งเป็นความสัตย์อธิษฐานไว้ในใจว่าข้าพเจ้านับถือเอา คุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทั้ง ๓ เป็นสรณะ ที่พึ่ง ที่ระลึก ที่นับถือ ของข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบเท่าสิ้นชีวิต

เมื่อตั้งเป็นความสัตย์แล้ว พึงนำให้ถึงพระไตรสรณคมน์ ดังต่อไปนี้

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ ฯ (กราบลงครั้งหนึ่ง)

สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ธมฺมํ นมสฺสามิ ฯ (กราบลงครั้งหนึ่ง)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สงฺฆํ นมามิ ฯ (กราบลงครั้งหนึ่ง)

นำว่า นโม ๓ จบ นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

นำว่า **ถึงพระไตรสรณคมน์**

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ,

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ,

สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ,

ทุติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ,

ทุติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ,

ทุติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ,

ตติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ,

ตติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ,

ตติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ,

แปลความว่า

ข้าพเจ้า ขอถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระอริยสงฆ์ สาวกว่าเป็นสรณะ ที่พึ่ง ที่ระลึก ที่นับถือ ของข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบเท่าสิ้นชีวิตของข้าพเจ้านี้แล ฯ

นำระลึกถึงพระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมา สมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ ฯ

กราบลงหมอบนิ่งอยู่ว่า

กาเยน วาจาย ว เจตสา วา

พุทฺเธ กุกมฺมํ ปกตํ มยา ยํ

พุทฺโธ ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจยนฺตํ

กาลนฺตเร สํวริตุํ ว พุทฺเธ ฯ

จบพระพุทธคุณแล้ว เงยขึ้น

นำระลึกถึงคุณพระธรรม

สฺวากขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหีติ ฯ

กราบหมอบลงนิ่งอยู่ว่า

กาเยน วาจาย ว เจตสา วา
ธมฺเม กุกมฺมํ ปกตํ มยา ยํ
ธมฺโม ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจยนฺตํ
กาลนฺตเร สํวริตุํ ว ธมฺเม ฯ

จบพระธรรมคุณแล้ว เงยขึ้น

นำระลึกถึงคุณพระอริยสงฆ์สาวก

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ

ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ

ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสยุคานิ อฏฺฐ ปุริสปุคฺคลา เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ

อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเณยฺโย อญฺชลีกรณีโย อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติ ฯ

กราบหมอบลงนิ่งอยู่ว่า

กาเยน วาจาย ว เจตสา วา
สงฺเฆ กุกมฺมํ ปกตํ มยา ยํ
สงฺโฆ ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจยนฺตํ
กาลนฺตเร สํวริตุํ ว สงฺเฆ ฯ

จบสังฆคุณแล้ว เงยขึ้น

กราบ ๓ หน

นั่งพับเพียบประนมมือ ฟังคำสั่งสอนในระเบียบวิธีรักษาและปฏิบัติไตรสรณคมน์ต่อไป

ผู้ที่ได้ปฏิญาณตน ถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้ว ชื่อว่าเป็น “พุทธบริษัท” ชายเป็นอุบาสก หญิงเป็นอุบาสิกา ในพระพุทธศาสนา มีหน้าที่จะต้องปฏิบัติพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

วิธีรักษาพระไตรสรณคมน์

วิธีรักษาพระไตรสรณคมน์ไม่ให้ขาดและไม่ให้เศร้าหมอง ดังนี้

๑. เป็นผู้ตั้งอยู่ในความเคารพ ๖ ประการคือ

เคารพในพระพุทธเจ้า ๑

เคารพในพระธรรม ๑

เคารพในพระอริยสงฆ์สาวก ๑

เคารพในความไม่ประมาท ๑

เคารพในไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ๑

เคารพในปฏิสันถาร การต้อนรับ ๑

ต้องเป็นผู้มีความเลื่อมใสนับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของตนจริงๆ ถ้าประมาทเมื่อไร ก็ขาดจากคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๒. เว้นจากการนับถือพระภูมิต่างๆ คือ ไม่นับถือ ภูติผี ปีศาจ พระภูมิเจ้าที่ เทวบุตร เทวดา มนต์ กลคาถา วิชาต่างๆ ต่อไป ถ้านับถือเมื่อไร ก็ขาดจากคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๓. ไม่เข้ารีดเดียรถีย์ นิครนถ์ คือไม่นับถือลัทธิวิธี ศาสนาอื่นภายนอกพระพุทธศาสนา มาเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของตน สืบต่อไป ถ้านับถือเข้ารีดเดียรถีย์เมื่อไรก็ขาดจากพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๔. ไม่นับถือลัทธิศาสนาพราหมณ์ คือ ไม่ดูไม้ดูหมอ แต่งแก้แต่งบูชา เสียเคราะห์ เสียเข็ญ เป็นต้น ถ้านับถือเมื่อไร ก็เศร้าหมองในคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๕. เป็นผู้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เช่น เชื่อว่าทำชั่วได้ชั่ว ทำดีได้ดี เป็นต้น ตลอดจนความเชื่อความตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่สุด ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าว

ต้องเป็นผู้มีสมาธิเสมอ ถ้าขาดสมาธิเมื่อไรก็ขาดศรัทธาความเชื่อเมื่อนั้น

ถ้าขาดศรัทธาความเชื่อเมื่อไร ก็เศร้าหมองในคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

ต้องไหว้พระ นั่งสมาธิทุกวัน

ท่านสอนให้ปฏิบัติใจของตนเอง เพราะคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทั้ง ๓ นี้ สำเร็จด้วยใจ ล้วนเป็นคุณสมบัติของใจทั้งนั้น

ท่านจึงสอนให้ปฏิบัติใจของตนให้เป็นคนหมั่นคนขยัน **ไหว้พระทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน**

"ปฐมํ ยามํ จงฺกมาย นิสชฺชํ อาวรณิเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธติ"

เวลาก่อนเข้านอนตอนหัวค่ำให้เดินจงกรมแล้วทำพิธี ไหว้พระเจริญพรหมวิหาร

นั่งสมาธิภาวนาทำให้จิตสงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิก่อนเข้านอน

"อฑฺฒรตฺตํ จงฺกมาย นิสชฺชํ อาวรณิเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธติ"

เวลาเที่ยงคืน นอนตื่นขึ้นเป็นเวลาที่สงบสงัดดี

ให้เดินจงกรม ทำพิธีไหว้พระ เจริญพรหมวิหาร

นั่งสมาธิภาวนา ทำจิตให้สงบ และตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ จึงนอนต่อไปอีก

"ปจฺฉิมํ ยามํ จงฺกมาย นิสชฺชํ อาวรณิเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธติ"

เวลาปัจจุบันสมัย จวนใกล้รุ่ง ให้ลุกขึ้นแต่เช้า ล้างหน้า เช็ดหน้าเรียบร้อย แล้วทำพิธีไหว้พระเจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิ ภาวนาทำจิตให้สงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ แล้วเดินจงกรมต่อไปอีกจนแจ้งเป็นวันใหม่ จึงประกอบการงานต่อไป ฯ

แผ่เมตตาตน

อหํ สุขิโต โหมิ	ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขๆ เถิด
นิทฺทุกฺโข โหมิ	ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากทุกข์ทั้งปวงเถิด
อเวโร โหมิ	ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากเวรทั้งปวงเถิด
อพฺยาปชฺโฌ โหมิ	ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากความเบียดเบียนทั้งปวงเถิด
อนีโฆ โหมิ	ขอเราจงปราศจากความลำบากยากเข็ญทั้งปวงเถิด
สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ	ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขตลอดทุกเมื่อเถิด

เจริญเมตตาผู้อื่น

สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
สุขิตา โหนฺตุ	จงเป็นสุขๆ เถิด
สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อเวรา โหนฺตุ	จงอย่าได้เป็นผู้มีเวรแก่กันและกันเลย
สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ	จงอย่าได้เป็นผู้เบียดเบียนแก่กันและกันเลย
สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อนีฆา โหนฺตุ	จงอย่ามีความลำบากยากแค้นทั้งปวงเถิด
สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ	จงเป็นผู้มีความสุข ตลอดทุกเมื่อเถิด

เจริญกรุณา

สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
สพฺพทุกขา ปมุญฺจนฺตุ	จงเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

เจริญมุทิตา

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

ลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ จงอย่าได้ปราศจากสมบัติอันตนได้เกิดแล้วเถิด

เจริญอุเบกขา

สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
กมฺมสฺสกา	เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
กมฺมทายาทา	มีกรรมเป็นผู้ให้ผล
กมฺมโยนี	มีกรรมเป็นแดนเกิด
กมฺมพนฺธู	มีกรรมเป็นผู้ติดตาม
กมฺมปฏิสรณา	มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ	จักทำกรรมอันใดไว้
กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา	จักทำกรรมที่เป็นบุญ หรือเป็นบาป

ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ

วิธีบูชาดอกไม้ธูปเทียน

ยมหํ สมฺมาสมฺพุทธํ ภควนฺตํ สรณํ คโต *(ผู้หญิงให้เปลี่ยน คโต เป็น คตา)*

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์เป็นผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบพระองค์ใด ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

อิมินา สกฺกาเรน ตํ ภควนฺตํ อภิปูชยามิ ฯ

ข้าพเจ้าบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้

(กราบลงครั้งหนึ่ง)

ยมหํ สฺวากฺขาตํ ภควตา ธมฺมํ สรณํ คโต *(ผู้หญิงให้เปลี่ยน คโต เป็น คตา)*

พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเทศนาไว้ดีแล้วเหล่าใด ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

อิมินา สกฺกาเรน ตํ ธมฺมํ อภิปูชยามิ ฯ

ข้าพเจ้าบูชาพระธรรมเหล่านั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้

(กราบลงครั้งหนึ่ง)

ยมหํ สุปฏิปนฺนํ สงฺฆํ สรณํ คโต *(ผู้หญิงให้เปลี่ยน คโต เป็น คตา)*

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้วหมู่ใด ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

อิมินา สกฺกาเรน ตํ ภควนฺตํ อภิปูชยามิ ฯ

ข้าพเจ้าบูชาพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้

(กราบลงครั้งหนึ่ง)

แบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา

ภาวนา เป็นชื่อแห่งความเพียร ที่นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาได้ถือเป็นข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอย่างยิ่ง ไม่มีข้อปฏิบัติอื่นดียิ่งขึ้นไปกว่า

ที่มาแห่งการภาวนา

ภาวนานี้ มีมาใน **สัมมัปปธาน ๔ ประการ** คือ

๑. **ปหานปธาน** เพียรสละบาปอกุศล ให้ขาดจากสันดาน

๒. **สังวรปธาน** เพียรสำรวมระวังรักษา ไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน

๓. **ภาวนาปธาน** เพียรภาวนา ให้บุญกุศลเกิดขึ้นในสันดาน

๔. **อนุรักขนาปธาน** เพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมสูญอันตรธาน

ข้อที่ ๓ แห่งสัมมัปปธาน ความว่า **ภาวนาปธาน** เพียรบำเพ็ญบุญกุศลให้เกิดในสันดานนี้ เป็นข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในพระพุทธศาสนาอย่างดียิ่ง ไม่มีข้อปฏิบัติอื่นดียิ่งขึ้นไปกว่า พุทธบริษัททั้ง ๔ จะเว้นเสียมิได้ จำเป็นต้องบำเพ็ญภาวนาปธานทุกคนตลอดไป จึงเป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์ในวัฏฏสงสาร สำเร็จพระอมตมหานครนฤพาน หรือสำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษ บรรลุจตุปฏิสัมภิทาญาณ แตกฉานในห้องพระไตรปิฎก ด้วยการบำเพ็ญภาวนาปธานนี้ทั้งนั้น ถ้าไม่ได้บำเพ็ญภาวนาปธานนี้แล้ว ก็ไม่เป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์ในวัฏฏสงสาร คือไม่สำเร็จพระนิพพานเลยเป็นอันขาด

อนึ่ง **ภาวนาปธาน** นี้ เป็นยอดแห่งข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งปวง คือ พุทธบริษัททั้ง ๔ เมื่อมีการบำเพ็ญทาน และรักษาศีลให้บริสุทธิ์ดีแล้ว จำเป็นต้องมีการบำเพ็ญภาวนา หรือเหล่าพระภิกษุสามเณร เมื่อได้บรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนาแล้ว ต้องบำเพ็ญสัมมัปปธานทั้ง ๔ ประการมี ภาวนาปธานเป็นยอด คือ บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

คำว่า **"ภาวนา"** แปลว่าทำให้เกิด ให้มี ให้เป็น คือ ทำกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล

สมาธิ ปัญญา หรือทำขันธสันดานของตนที่เป็นปุถุชน ให้เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา หรือมิฉะนั้น ก็กระทำขันธสันดานของตน ที่เป็นพระโพธิสัตว์ให้ได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นในโลก

นับว่ากระทำให้เป็นไปในธรรมวินัย ทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ทีเดียว

ประเภทแห่งการภาวนา

พระอนุรุทธาจารย์เจ้า แยกประเภทภาวนาตามลำดับชั้นไว้เป็น ๒ ประการ

๑. สมถภาวนา ทำใจให้มีสติสัมปชัญญะ สงบจากกามารมณ์ ตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนา

๒. วิปัสสนาภาวนา ทำใจที่มีสติสัมปชัญญะ และสมาธิบริบูรณ์แล้ว ให้เกิดมีปัญญา

ในเบื้องต้นนี้ จะกล่าวสมถภาวนาก่อนแล้ว จึงจะกล่าววิปัสสนาภาวนา โดยลำดับเมื่อภายหลัง

สมถภาวนา ๓ อย่าง

ในพระคัมภีร์ **อภิธัมมัตถสังคหะ** พระอนุรุทธาจารย์เจ้า แยกประเภทแห่งสมถภาวนาไว้เป็น ๓ ประการ คือ

๑. บริกรรมภาวนา เวลานั่งสมาธิภาวนา ใช้บริกรรมบทใดบทหนึ่ง

๒. อุปจารภาวนา จิตตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ

๓. อัปปนาภาวนา จิตตั้งมั่นเป็นอัปปนาสมาธิ

สมถะคืออะไร

ในเรื่อง **สมถภาวนาวิธี** มีวิธีปฏิบัติละเอียดมาก แต่ในบทเนื้อความย่อนี้ จะกล่าวเฉพาะใจความย่อๆ พอให้ทราบล่วงหน้าไว้ว่าสมถะคืออะไร

พระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ คือ **อุบายภาวนาให้จิตเป็นสมาธิ**

เมื่อกล่าวถึงเรื่องที่จิตเป็นสมาธิ ดำเนินถูกในหนทางอริยมรรคอริยผลแล้ว ก็เป็นอันถูกต้องแล้วในพระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ

อีกประการหนึ่ง พระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการเหล่านี้ มีอาจารย์บางจำพวกสอนคณะศิษยานุศิษย์ของตน ให้ขึ้นพระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ เป็นห้องๆ ไป ครบทั้ง ๔๐ ประการ เป็น ๔๐ ห้อง **กระทำให้คณะสานุศิษย์เข้าใจผิดและถือเป็นถูก**

คือถือเอาว่า พระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้อง ใครได้ขึ้นห้องไหนก็ได้แต่ห้องนั้น ไม่ได้ครบทั้ง ๔๐ ห้อง ถ้าต้องการให้ครบทั้ง ๔๐ ห้อง ต้องขึ้นไปทีละห้องๆ จนครบทั้ง ๔๐ ห้อง จึงจะได้พระกรรมฐาน ๔๐ ประการ ดังนี้ เป็นการสอนผิดและเข้าใจผิด ถือผิดเป็นถูก จากพระบรมศาสดาจารย์ เป็นอย่างยิ่ง

ความจริง พระธรรมวินัยทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เป็นธรรมแท่งเดียวกัน

สมเด็จพระสัพพัญญูบรมครูเจ้า พระองค์ทรงเป็นพระวิภัชชวาที คือ พระองค์ทรงจำแนกขันธ์ ๕ คือ **กาย** กับ **ใจ** ในตัวของมนุษย์คนเดียวเท่านั้น เป็นทั้งพระธรรมทั้งพระวินัยครบจำนวน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ รวมกันเข้าก็เป็นธรรมแท่งเดียวกัน

เมื่อพระธรรมวินัย เป็นธรรมแท่งเดียวกันอยู่แล้ว อาจารย์บางจำพวกมาสอนให้แตกต่างออกไปเป็นห้องๆ ไม่สอนให้รวมเป็นแท่งเดียวกัน ชื่อว่าสอนผิดจากพระบรมศาสดา-จารย์เป็นอย่างยิ่ง

อีกประการหนึ่ง นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายยังไม่รู้ชั้นภูมิแห่งจิต ตัดสินไม่ได้ว่าสมถกรรมฐานเพียงแค่ไหน เมื่อไรจะถึงวิปัสสนากรรมฐานสักที ครั้นได้นั่งสมาธิ บังเกิดมีความรู้นิดๆ หน่อยๆ ก็เข้าใจว่าตนได้วิปัสสนาญาณเสียแล้ว ก็เป็นผู้หลงผิดติดอยู่ในสมถกรรมฐานตลอดไป

เนื่องด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นต้องกล่าวเนื้อความย่อของสมถะไว้ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระสัพพัญญูบรมครูเจ้า เมื่อพระองค์ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลกแล้ว พระองค์ย่อมทรงรู้แจ้งว่า เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ล้วนเป็นผู้หลงข้องอยู่ในวัฏฏสงสาร ไม่เห็นหนทางพระนิพพาน จึงเอาตนให้พ้นจากทุกข์ไม่ได้

เมื่อพระองค์ทรงพระมหากรุณาโปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์ภัยในวัฏฏสงสาร จึงจำเป็นต้องตะล่อมเอาน้ำใจของเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ให้สงบจากเครื่องข้อง

รวมเข้าสู่วิถีหนทางพระนิพพาน ซึ่งเป็นหนทางเอกในโลก ไม่มีหนทางอื่นยิ่งไปกว่า และเป็นทางอันเกษมจากโยคะทั้งปวง

วิธีที่พระองค์ทรงตะล่อมเอาจิตให้สงบจากเครื่องข้อง รวมเข้าสู่วิถีหนทางพระนิพพานนี้แลเป็นวิธีสำคัญ จึงจำเป็นต้องทรงพระมหากรุณาตรัสเทศนาสั่งสอนให้เจริญพระสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ **บทใดบทหนึ่ง เฉพาะเป็นที่สบายแก่จริตหรือนิสัยของตน** เท่านั้น ไม่ใช่ให้ขึ้นเป็นห้องๆ ไปจนครบ ๔๐ ห้อง

เมื่อได้พระสมถกรรมฐานเป็นที่สบายแก่จริตของตนแล้ว พระองค์ทรงพระมหากรุณาตรัสเทศนาโปรดให้นั่งสมาธิภาวนาทีเดียว วิธีนั่งสมาธิภาวนา มีแจ้งอยู่ในบทนั่งสมาธิข้างหน้า

ข้อที่นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลาย จะพึงวินิจฉัยว่าพระสมถกรรมฐานเพียงแค่ไหน เมื่อไหร่จะถึงวิปัสสนากรรมฐานสักที ข้อนี้ให้พึงวินิจฉัย ในวิธีนั่งสมาธิภาวนา ซึ่งกล่าวต่อไปในบทนั่งสมาธิข้างหน้า

ธรรมที่ต้องเจริญอยู่เป็นนิตย์

นักปฏิบัติทั้งหลายในพระพุทธศาสนานี้ พึงเป็น**ผู้มีศีลเป็นที่รัก มีวัตรปฏิบัติพร้อมบริบูรณ์** และ**มีธรรมซึ่งมีอุปการะมาก** เป็นที่เจริญอยู่ จึงเป็นผู้เจริญรุ่งเรือง

ธรรมมีอุปการะมาก มีหลายประการ แต่จะกล่าวในที่นี้เฉพาะ ๓ ประการ คือ

๑. **อปฺปมาโท อมตํ ปทํ** พึงเป็นผู้ไม่ประมาท ซึ่งเป็นบทธรรมอันไม่ตาย

๒. **สติมา ปริมุขสตึ** พึงเป็นผู้มีสติเฉพาะหน้าเสมอ

๓. **สมฺปชาโน** พึงเป็นผู้มีสัมปชัญญะ รู้จิตเสมอ

ธรรม ๓ ประการเหล่านี้ เป็นธรรมมีอุปการะมาก นักปฏิบัติย่อมเจริญอยู่เป็นนิจ

การฝึกสมาธิภาวนา

ปุพพภาค (เบื้องต้น) แห่งการปฏิบัติ

นักปฏิบัติ ฝ่ายคฤหัสถ์ พึงประกาศ**ปฏิญาณตน ถึงพระไตรสรณคมน์** เป็นอุบาสก อุบาสิกา ก่อน แล้วสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ ให้บริสุทธิ์ กราบพระหรือไหว้พระเสร็จแล้ว เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว จึงนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

นักปฏิบัติฝ่ายบรรพชิต พึงทำการบรรพชาอุปสมบทให้บริบูรณ์ ด้วยสมบัติ ๕ ประการ คือ วัตถุสมบัติ ญัตติสมบัติ อนุสาวนาสมบัติ สีมาสมบัติ ปริสสมบัติ ชำระศีลให้บริสุทธิ์ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว จึงนั่งสมาธิต่อไป

วิธีนั่งสมาธิภาวนา

พระพุทธพจน์ในโอวาทปาติโมกข์

"อิธ อริยสาวโก โวสฺสคฺคารมฺมณํ กริตฺวา ลภติ สมาธึ ลภติ จิตฺตสฺเสกคฺคตนฺติ

ความว่า

"พระอริยสาวก ในพระธรรมวินัยนี้ กระทำกรรมฐานคือนั่งสมาธิภาวนา มีการสละลงเป็นอารมณ์ ย่อมได้สมาธิ ได้ความที่จิตมีธรรมชาติเป็นหนึ่ง" ดังนี้

วิธีนั่งสมาธิภาวนา ท่านสอนให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาเบื้องขวาวางทับขาเบื้องซ้าย มือเบื้องขวาวางทับมือเบื้องซ้าย

"อุชุํ กายํ ปณิธาย" พึงตั้งกายให้ตรง คืออย่านั่งให้ก้มนัก เป็นคนหน้าคว่ำ หน้าต่ำไม่ดี และอย่านั่งเงยหน้านัก เป็นคนหน้าสูงเกินไป ไม่พอดีพองาม

ทั้งอย่าให้เอียงไปข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง ตั้งตัวให้เที่ยงตรงจริงๆ

อย่ากดและอย่าข่มอวัยวะร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่งให้ลำบากกายเปล่าๆ พึงวางกายให้สบายเป็นปกติเรียบร้อย

ข้อที่ตั้งกายให้ตรงนี้ พึงดูรูปพระพุทธเจ้านั่งสมาธิเป็นตัวอย่าง

เมื่อนั่งตั้งตัวตรงดีแล้ว *อุชุํ จิตฺตํ ปณิธาย* พึงตั้งจิตให้ตรง คือ **ตั้งสติลงตรงหน้า** กำหนดรู้ซึ่งจิตเฉพาะหน้า

ไม่ส่งจิตให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องหน้า อนาคตกาล อันยังมาไม่ถึง

และไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องหลัง อดีตกาล อันล่วงไปแล้วก็เป็นอันล่วงไปแล้ว

ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องซ้าย เบื้องขวา

ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางใดทางหนึ่ง

พึงเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตรวมเข้าตั้งไว้ในจิต จนกว่าจิตจะเป็นเอกัคคตาจิต

ตั้งสติลงตรงหน้า

(พระอาจารย์ ผู้นำพึงอธิบายตรงนี้ให้แจ้ง)

จิต เป็นผู้รู้โดยธรรมชาติ เป็นแต่เพียงสักว่ารู้ คือ รู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง และรู้ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้อง สิ่งสารพัดทั้งปวง

แต่จิตนั้นไม่รู้จักพินิจ พิจารณา วินิจฉัย ตัดสินอะไรไม่ได้ทั้งนั้น จึงเป็นอันว่า **จิตนี้ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว ไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูก**

สติ เป็นตัวผู้รู้ มีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ดีว่า เวลานี้จิตดี เวลานี้จิตไม่ดี ตลอดมีความสามารถทำการปกครองจิตของเราให้ดีได้จริงๆ

นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ พึงกำหนดเอาตัวผู้รู้มีอำนาจอยู่เหนือจิตนั้น มาตั้งลงตรงหน้าเป็นสติ ทำหน้าที่กำหนดรู้ซึ่งจิต และ**รวมเอาดวงจิตเข้าตั้งไว้ในจิต** พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง ท่านจึงจะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ ในขณะเดียวกัน

รวมจิต เข้าตั้งไว้ในจิต

“มนสา สํวโร สาธุ สาธุ สพฺพตฺถ สํวโร
สพฺพตฺถ สํวุโต ภิกฺขุ สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจติ”

แปลความว่า

"สำรวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิตได้ เป็นการดี และสำรวมระวังไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในที่ทั้งปวงได้เป็นการดี ภิกษุผู้สำรวมระวังรักษารอบคอบในที่ทั้งปวงแล้ว ย่อมเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง" ดังนี้

วิธีรวมจิต พึงเป็นผู้มีสติตั้งไว้เฉพาะหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิต ซึ่งเป็นตัวผู้รู้โดยธรรมชาติที่รู้สึก รู้นึก รู้คิด อยู่เฉพาะหน้า และพึงพิจารณาหรือระลึกในใจว่าพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ในใจ พระอริยสงฆ์สาวกอยู่ในใจ เมื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจของเรานี้แล้ว เราไม่ต้องกังวลวุ่นวายอะไร และไม่ต้องส่งใจไปสู่ที่อื่น

เราจะต้องทำความตกลง กำหนดเอาแต่ใจของเราดวงเดียวเท่านี้ให้ได้

เมื่อตกลงดังนี้ พึงตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดเอาตัว**ผู้รู้คือจิต**เฉพาะหน้า นึกคำบริกรรมภาวนากรรมฐานบทใดบทหนึ่ง ซึ่งเป็นที่สบายแก่จิตของตน บริกรรมภาวนาสืบไป

สำรวจแล้วนึก

ก่อนแต่จะนึกคำบริกรรมภาวนา พึงตรวจดูให้รู้แน่เสียก่อนว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้วหรือยัง เมื่อรู้ว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้ว แต่จิตยังไม่สงบและยังไม่รวม

พึงตรวจดูจิตต่อไป ว่าจิตที่ยังไม่รวมเป็นเพราะเหตุใด เพราะเป็นเพราะจิตของเรายังไม่ตกลงเชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัยอย่างนั้นหรือ หรือจิตของเรายังฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อะไร

ถ้าจิตของเราตกลงเชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัย ว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจของเรานี้จริงแล้วก็เป็นอันนึกคำบริกรรมภาวนาได้แล้ว

แต่ถ้ายังไม่ตกลง และไม่เชื่อมั่นต่อคุณรัตนตรัย ว่ามีในใจของเราจริง ก็นึกคำบริกรรมภาวนาไม่ได้ ถึงแม้นึกไป ก็ไม่สงบ และไม่รวมเป็นหนึ่งลงได้ จำเป็นต้องพิจารณา ให้รู้รอบคอบเสียก่อนว่า จิตของเราคิดไปตามอารมณ์อะไร ในอารมณ์ที่จิตคิดไปนั้น เป็นอารมณ์ที่น่ารัก หรือเป็นอารมณ์ที่น่าเกลียด

เมื่อทราบว่า จิตของเราติดอยู่ในความรักก็ดี หรือติดอยู่ในความเกลียดก็ดี พึงทราบเถิดว่า จิตของเราลำเอียง จึงไม่ตกลง และไม่สงบ

เมื่อทราบความจริงดังนี้แล้ว พึงปฏิบัติดีปฏิบัติชอบดังต่อไปนี้คือ

ตั้งสติลงเป็นคนกลาง กำหนดเอาดวงจิตเข้ามาตั้งไว้เป็นกลาง ทำความรู้เท่าส่วนทั้ง ๒ คือรู้เท่าทั้งส่วนความรัก ทั้งส่วนความเกลียด ตั้งตรงแน่วแน่อยู่ที่เฉพาะหน้า

เมื่อมีสติเป็นกลาง จิตก็ย่อมเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง และได้ทำความรู้เท่าส่วนทั้ง ๒ รวมเอาจิตเข้ามาตั้งไว้เฉพาะหน้า ทั้งได้แลเห็นคุณพระรัตนตรัยแล้ว จิตนั้นปราศจากนิวรณ์แล้วว่างจากอารมณ์ดี

นึกคำบริกรรมภาวนา บทใดบทหนึ่งซึ่งเป็นที่สบายของตน เป็นต้นว่า **“พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆๆ”** ๓ จบ แล้ว รวมลงเอาคำเดียวว่า **“พุทฺโธๆ”** เป็นต้น เป็นอารมณ์ นึกอยู่แต่ในใจ ไม่ออกปากคือไม่ให้มีเสียง มีสติจดจ่อต่อจิตจริงๆ

จนจิตของเราตกลงสู่ภวังค์เอง ให้หยุดคำบริกรรมนั้นเสียแล้วมีสติตามกำหนดเอาจิตในภวังค์ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิต่อไป

ภวังค์

ในเบื้องต้นนี้ จะกล่าวเรื่อง **ภวังค์** ให้ทราบก่อน แล้วจึงจะกล่าวเรื่อง วิธีกำหนดรู้ซึ่งจิตตกลงสู่ภวังค์เอง ให้ทราบเมื่อภายหลัง

คำว่า **“ภวังค์”** แปลว่า จิตดวงเดิม คือ จิตเมื่อแรกเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาแล้ว จิตตั้งภวังค์ ขึ้นเป็นตัวภพ เหตุนั้น จิตที่ตกลงสู่ภวังค์แล้ว จึงเรียกว่า จิตดวงเดิม

อนึ่ง หน้าที่ของจิตในเวลาอยู่ในภวังค์นี้ จิตมีหน้าที่ทำการสร้างภพ คือสืบต่ออายุให้เจริญรุ่งเรือง ไม่ทำการรับรู้รับเห็นในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น หรือทางกายภายนอก

มนุษย์ทุกคน เมื่อเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตัวภพแล้ว จึงได้ประสูติเป็นชาติมนุษย์มา

ในที่นี้ ประสงค์จะแสดงชื่อของภวังค์ ให้ผู้ปฏิบัติได้ทราบไว้ทั้ง ๔ ชื่อ ในลำดับแห่งขณะจิต ข้อ ๑-๒-๓ กับข้อที่ ๑๐ แห่งขณะจิต ๑๗ ขณะ ดังต่อไปนี้

๑. **อตีตภวังคะ** จิตอยู่ในภวังค์ ปล่อยอารมณ์ล่วงไปเปล่าๆ ตั้งแต่ ๑ ขณะ ถึง ๑๕ ขณะจิต

๒. **ภวังคจลนะ** จิตเคลื่อนไหวตัว จะออกจากภวังค์

๓. **ภวังคุปัจเฉท** จิตขาดจากความไหวๆ ตัว

๔. **ปัญจทวาราวัชชนะ** จิตตกสู่ทวารทั้ง ๕

๕. **สันตีรณะ** จิตใคร่ครวญในอารมณ์

๖. **สัมปฏิจฉันนะ** จิตน้อมรับอารมณ์

๗. **โวฏฐัพพนะ** จิตที่ตกลงจะถือเอาอารมณ์

๘. **กามาพจรชวนะ** จิตกามาพจร แล่นเนื่องๆ กันไป ๗ ขณะจิต

๙. **ตทาลัมพนะ** จิตรับเอาอารมณ์ได้สำเร็จความปรารถนา

๑๐. **ภวังคปาทะ** จิตตกลงสู่ภวังค์เดิมอีก

เรื่อง **ภวังค์จิต** กับเรื่อง **ขณะจิต** ที่กล่าวมานี้ เป็นจิตของสามัญมนุษย์ทั่วไปในโลกที่ยังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติพระพุทธศาสนาเลย ก็เป็นอยู่อย่างนั้น

อนึ่ง เรื่องจิตที่ออกจากภวังค์และตกเข้าสู่ภวังค์ ดังข้อที่กล่าวแล้วในขณะจิต ๑๗ ขณะนั้น เป็นเรื่องที่ **จิตออกเร็วเข้าเร็ว มากที่สุด** และออกอยู่ทุกเวลาเข้าอยู่ทุกเวลาที่กะพริบตา จนสามัญมนุษย์ทั้งหลายไม่สามารถตามรู้ทันได้

แม้นัยน์ตาเมื่อดูสิ่งของอันหนึ่งๆ อยู่แล้ว จะส่ายสายตาไปดูสิ่งอื่นอีก จิตก็ตกเข้าสู่ภวังค์ก่อนแล้วออกจากภวังค์ จึงดูสิ่งอื่นต่อไปได้ เป็นการรวดเร็ว จนเราไม่รู้สึกว่าออกเมื่อไร เข้าเมื่อไร

นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ มีประสงค์จะทำจิตให้เป็นสมาธิ มีปัญญาปรีชาญาณรู้แจ้งแทงตลอดในพระธรรมวินัย จึงจำเป็นต้องกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภวังค์เอง

วิธีกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภวังค์ พึงมี **“สติ”** กำหนดให้รู้ **จิต** ในเวลาที่กำลังนึกคำบริกรรมภาวนาอยู่นั้น

ครั้นเมื่อเรามี **สติ** กำหนดจ่อต่อคำบริกรรมจริงๆ จิตของเราก็ย่อมจดจ่อต่อคำบริกรรมด้วยกัน

เมื่อจิตจดจ่อต่อคำบริกรรมอยู่แล้ว จิตย่อมตั้งอยู่ในความเป็นกลาง

เมื่อจิตเป็นกลาง จิตย่อมวางอารมณ์ภายนอก

เมื่อจิตวางอารมณ์ภายนอกหมดแล้ว จิตย่อมตกลงสู่ภวังค์เอง

เมื่อจิตตกลงสู่ภวังค์ ย่อมแสดงอาการให้รู้สึกได้ทุกคนตลอดไป

คือแสดงให้รู้สึกว่า รวมวูบวาบลง ทั้งแรงก็ดี หรือแสดงให้รู้สึกว่า สงบนิ่งแน่วลงถึงที่แล้ว สว่างโล่งเยือกเย็นอยู่ในใจ จนลืมภายนอกคือลืมตนลืมตัว หรือลืมคำบริกรรมภาวนาเป็นต้น

แต่บางคนก็ไม่ถึงกับลืมภายนอก แต่ก็ย่อมรู้สึกว่า เบากาย เบาใจ เยือกเย็น เป็นที่สบายเฉพาะภายในเหมือนกันทุกคน

พระพุทธเจ้าทรงรับรองความเบากาย เบาใจ นี้เรียกว่า **พระยุคคละ** มี ๖ ประการคือ

๑. **กายลหุตา จิตตลหุตา** แปลว่า เบากาย เบาใจ

๒. **กายมุทุตา จิตตมุทุตา** แปลว่า อ่อนหวานพร้อมทั้งกายทั้งใจ

๓. **กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ** แปลว่า สงบพร้อม ทั้งกายทั้งใจ

๔. **กายุชุคคตา จิตตุชุคคตา** แปลว่า เที่ยงตรงพร้อมทั้ง กาย ทั้งใจ

๕. **กายกัมมัญญตา จิตตกัมมัญญตา** แปลว่า ควรแก่การกระทำ พร้อมทั้งกายทั้งใจ

๖. **กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา** แปลว่า คล่องแคล่วสะดวกดีพร้อมทั้งกายทั้งใจ

และระงับทุกขเวทนาต่างๆ คือระงับความเหน็ด ความเหนื่อย ความหิวทั้งปวง ตลอดความเจ็บปวดทุกประการ ก็ระงับกลับหายไปพร้อมกัน รู้สึกได้รับความสบายกาย สบายใจปลอดโปร่งในใจ ขึ้นพร้อมกันทีเดียว

เมื่อรู้สึกดังข้อที่กล่าวมานี้ทั้งสิ้น หรือแม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่ง **พึงรู้ว่าจิตตกภวังค์แล้ว** ให้หยุดคำบริกรรมภาวนาที่นึกอยู่เสีย ไม่นึกอะไรต่อไปอีก เป็นแต่ให้มีสติตามกำหนดเอาจิตในภวังค์นั้นให้ได้

คือให้กำหนดรู้ว่า จิตของเราเมื่อตกเข้าไปสู่ภวังค์แล้ว ไปตั้งอยู่อย่างไร เมื่อมีสติกำหนดรู้แล้ว ให้มีสติขีดวงให้รอบ กำหนดเอาจิตไว้ในขอบเขตบริเวณแห่งสตินั้น จนกว่า

จิตนั้นจะหดตัวละเอียดเข้าเอง และใสบริสุทธิ์เป็นหนึ่งอยู่เองตลอดประชุม**อริยมรรคสมังคี** เป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค อยู่เอง

เมื่อรู้ว่า จิตประชุม**อริยมรรคสมังคี**เองแล้ว พึงเป็นผู้มีสติตรวจดูให้รู้แจ้งว่า สติพร้อมทั้งสัมปชัญญะ และสมาธิ กับองค์ปัญญา ตลอดองค์อริยมรรคทั้ง ๘ ประการ ก็ประชุมพร้อมอยู่ใน**อริยมรรคสมังคี** อันเดียวกัน

เมื่อรู้แจ้งประจักษ์ดังกล่าวมาฉะนี้ พึงรักษาความไม่ประมาทเลินเล่อ คืออย่าเผลอตัวและอย่าเผลอสติ ทั้งอย่าทอดธุระ ให้มีสติตามกำหนดรู้อยู่อย่างนั้นจนกว่าจะรู้สึกเหนื่อยหรือได้เวลาแล้ว จึงออกจากที่นั่ง

ภาวนาอย่างที่กล่าวมานี้เรียกว่า ***"ภาวนาอย่างละเอียด"***

วิธีออกจากสมาธิ

เมื่อจะออกที่นั่งสมาธิภาวนานั้น ให้พึงออกในเวลาที่รู้สึกเหนื่อยหรือได้เวลาแล้ว จึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา แต่เมื่อจะออกจากที่นั่งจริงๆ นั้น อย่าออกให้เร็วนักจนเผลอเรอลืมสติ ไม่ดี

พึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา ด้วยความมีสติพิจารณาเหตุผลให้รอบคอบ ทั้ง **กิจเบื้องต้น** และ**กิจเบื้องปลาย**ก่อน คือ

กิจเบื้องต้น ให้ระลึกถึงวิธีที่เราได้เข้านั่งสมาธิครั้งแรกว่า เบื้องต้นเราได้เข้าสมาธิอย่างไร และได้ทั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณาและนึกคำบริกรรมภาวนาว่ากระไร จิตของเราจึงสละลง และสงบจากอารมณ์ลงได้

กิจเบื้องปลาย คือเมื่อจิตของเราสงบแล้ว เราได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณารู้จริงเห็นจริงอย่างไร ดวงจิตของเราจึงรวมเป็นหนึ่งอยู่ได้ ไม่ถอนจากสมาธิภาวนา

เมื่อพิจารณาหรือระลึกได้แล้วว่า ในเบื้องต้น เราได้เข้าสมาธิอย่างนั้น ตั้งสติอย่างนั้น กำหนดจิตอย่างนั้น พิจารณาและนึกคำบริกรรมอย่างนั้น จิตของเราจึงได้สงบและรวมลงมาเป็นอย่างนี้

เมื่อจิตของเรารวมลงมาแล้ว ได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ ได้ความรู้จริงเห็นจริงอย่างนี้

เมื่อได้ความชัดเจนแล้ว พึงทำ **โยนิโสมนสิการ** คือกำหนดไว้ในใจว่า ถ้าเราออกจากที่นั่งนี้แล้ว เราก็จะกำหนดจิตของเราไว้ให้ดีอยู่อย่างนี้เสมอตลอดไป ไม่ให้เผลอสติได้

ครั้นเมื่อเข้าสมาธิอีกคราวหลัง เราก็จะเข้าให้ถูกตามวิธีที่เราได้ทำมาแล้วนี้ทุกประการ

เมื่อได้ทำโยนิโสมนสิการคือกำหนดไว้ในใจดีแล้ว จึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา นอนลงไป ก็ให้กำหนดใจนั้นไว้จนนอนหลับ

ครั้นเมื่อตื่นขึ้นจากหลับ ก็ให้มีสติกำหนดเอาใจไว้ตลอดวัน และคือ ยืน เดิน นั่ง นอน

พึงพยายามทำความเป็นผู้มีสติกำหนดรู้ซึ่งจิตของตนเสมอ จนกว่าจะชำนาญ คล่องแคล่วด้วย **วสี ๕** ประการ คือ

๑. **อาวัชชนวสี** ชำนาญในการพิจารณาสมาธิภาวนา

๒. **สมาปัชชนวสี** ชำนาญในการเข้านั่งสมาธิภาวนา

๓. **อธิษฐานวสี** ชำนาญในการตั้งสติ ทำจิตให้เป็นสมาธิไว้ให้มั่นคง ไม่ให้เคลื่อนคลาดจากที่กำหนดเดิม

๔. **วุฏฐานวสี** ชำนาญในการที่จะออกจากสมาธิภาวนาโดยมิให้เคลื่อนคลาดจากที่กำหนดวิธีการออก การเข้า

๕. **ปัจจเวกขณวสี** ชำนาญในการพิจารณาให้รอบคอบ ในเวลาที่จะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนานั้น

นักปฏิบัติพระพุทธศาสนา ย่อมเป็นผู้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการ เหล่านี้

ครั้นเมื่อเป็นผู้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการเหล่านี้แล้ว พึงตรวจดูชั้นภูมิแห่งจิตว่า ภูมิจิตของเรา เท่าที่เราได้พิจารณาเห็นว่าชำนาญด้วยวสีทั้ง ๕ ประการนั้น ภูมิจิตได้สำเร็จอริยมรรค

ในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ พระอนุรุทธาจารย์เจ้าสอนให้บำเพ็ญวสีให้ชำนาญ โดยลำดับชั้นภูมิแห่งอริยมรรค อริยผล ดังต่อไปนี้

เมื่อชำนาญใน**ปฐมมรรค** หรือ **ปฐมฌาน** ดีแล้ว จึงกระทำความเพียร เพื่อละเสียซึ่งส่วนที่หยาบมี**วิตก**เป็นต้น ให้ถึงซึ่งความละเอียดมี**วิจาร**เป็นต้น โดยสมควรแก่ลำดับแห่งอริยมรรคอริยผล

ต่อไปจึงเข้าสู่**ทุติยมรรค ทุติยผล** หรือ**ทุติยฌาน** และ**ตติยมรรค ตติยผล** หรือ **ตติยฌาน** ตลอด**จตุตถมรรค จตุตถผล** หรือ **จตุตถฌาน** โดยสมควรแก่การบำเพ็ญในข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทุกประการ เทอญ

อริยมรรคสมังคี

คำพูดที่เรียกว่า **"อริยมรรคสมังคี"** เป็นคำพูดเรียกชื่อแห่งภูมิจิต ที่นักปฏิบัติได้นั่งสมาธิรวมจิตลงถึงความเป็นหนึ่งแล้ว และในที่ประชุมแห่งอริยมรรคสมังคีนั้น เป็นที่ประชุมพร้อมแห่งองค์อริยมรรคทั้ง ๘ ประการ ประชุมพร้อมอยู่เองด้วย อริยสัจจธรรมทั้ง ๔ ประการก็ประชุมพร้อมอยู่เองด้วย ตลอดพระธรรมวินัยทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ก็ประชุมพร้อมอยู่เองในขณะจิตอันเดียวกันนั้นด้วย

นักปฏิบัติผู้รู้เร็ว สามารถรู้พร้อมในขณะจิตที่รวมลงเป็นหนึ่งนิ่งถึงที่ประชุมแห่ง**อริยมรรคสมังคี**นั้นโดยเร็ว เรียกว่า **สุขปฏิปทา ขิปปาภิญญา**

แต่นักปฏิบัติผู้รู้ช้า ก็ไม่สามารถจะรู้เร็วพร้อมในขณะที่จิตรวมลงถึงความเป็นหนึ่งแห่งอริยธรรมสมังคีนั้น เรียกว่า **สุขปฏิปทา ทันธาภิญญา** อีกโวหารหนึ่ง โบราณาจารย์เจ้า เรียกว่า **"เอกวิธาภิสมัย"** แปลว่า **ตรัสรู้ได้ในขณะจิตดวงเดียว**

บัดนี้ อธิบายคำว่า **"มรรค อริยมรรค ผล อริยผล"** นั้นต่อไป

คำว่า **"มรรค"** เป็นชื่อแห่งหนทางทั่วไปในมนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก ตลอดเป็นชื่อแห่งหนทางพระนวโลกุตตระ คือทางพระนิพพาน

คำว่า **"อริยมรรค"** เป็นชื่อแห่งหนทางพระนวโลกุตตระ คือเป็นชื่อแห่งหนทางพระนิพพานอย่างเดียว ไม่ทั่วไปในหนทางอื่นๆ

คำว่า **"ผล"** เป็นชื่อแห่งความสำเร็จ หรือความบรรลุ ตลอดความตรัสรู้ ว่าโดย

เฉพาะในทางโลกีย์ หมายเอา ความสำเร็จผลที่ตนต้องการ ในทางโลกุตตระ หมายถึง **ดวงปัญญา**

คำว่า **"อริยผล"** เป็นชื่อแห่งมรรคผล ธรรมวิเศษ ในทางโลกุตระอย่างเดียว ไม่เกี่ยวข้องในทางโลกีย์

บัดนี้ จะอธิบายเหตุ หรือปัจจัย ที่ให้บังเกิดมีมรรคมีผลขึ้น

ข้อนี้ นักปฏิบัติพึงทราบดังนี้ว่า

"มรรคก็ดี อริยมรรคก็ดี" ตกแต่งเอาเองก็ได้

"ผลก็ดี อริยผลก็ดี" ตกแต่งเอาเองไม่ได้ เป็นของเป็นเอง หรือสำเร็จเองมาจากมรรคและอริยมรรคที่ตกแต่งถูกต้องแล้ว

เมื่อบุคคลต้องการผลประโยชน์ในทางโลกีย์ ก็ให้พึงตกแต่งมรรคในทางโลกีย์ให้ถูกต้อง คือต้องการเดินไปมาสะดวก ก็ให้ตกแต่งถนนหนทางให้เรียบร้อย

ต้องการมีวิชาความรู้ก็ให้ศึกษาเล่าเรียนวิชาความรู้ต่อครูอาจารย์

ถ้าต้องการความมั่งคั่งบริบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติมากๆ ให้ตกแต่งการค้าขายให้ถูกต้องในทางสุจริตธรรม

ถ้าต้องการเป็นคนดี ก็ให้ตกแต่งความประพฤติปฏิบัติตน ให้เป็นคนซื่อสัตย์สุจริตธรรม

ถ้าต้องการเป็นคนมีชื่อเสียง ยศถาบรรดาศักดิ์ ให้ตกแต่งตนเป็นคนทำราชการแผ่นดินให้ถูกต้องในทางราชการนิยม

เมื่อบุคคลต้องการโลกุตตระ ให้ตกแต่งอริยมรรคให้ถูกต้องตามพระพุทธพจน์เดิมของพระพุทธเจ้า ซึ่งจะแสดงในข้อต่อไปข้างหน้า

ในที่นี้ มีประสงค์จะแสดงรูปเปรียบไว้พอเป็นนิทัศนะ

มรรค กับ **ผล** มีรูปเปรียบเหมือนบุคคลปลูกต้นไม้ลงในพื้นที่ไร่ ที่สวน หรือปลูกต้นข้าวลงในพื้นที่นา ในเวลากำลังปลูกอยู่ก็ดี และเวลาบังเกิดเป็นต้นเป็นลำแล้ว แต่ต้นลำยังอ่อนอยู่ก็ดี ย่อมไม่แลเห็นผล อาศัยความเชื่อแน่ในใจว่า ถ้าต้นลำแก่เต็มที่ และถึง

ฤดูเป็นผล ก็จะต้องเป็นผลแน่ และเป็นผลจริงๆ ด้วย ฉันใดก็ดี **มรรค** กับ **ผล** ก็มีรูปเปรียบเหมือนกัน ฉันนั้น

อริยมรรค กับ **อริยผล** มีรูปเปรียบเหมือนบุคคลก่อไฟหรือจุดตะเกียงเจ้าพายุ ในเวลากำลังก่อไฟหรือกำลังจุดตะเกียงเจ้าพายุอยู่นั้น ไฟยังไม่ติด ก็ยังไม่สว่างฉันใด **อริยมรรค** ก็เหมือนกัน ฉันนั้น ต่อเมื่อเวลาก่อไฟติดแล้ว หรือจุดตะเกียงเจ้าพายุติดแล้ว ย่อมบังเกิดแสงสว่างขึ้นพร้อมกัน ฉันใดก็ดี **อริยผล** ก็มีรูปเปรียบเหมือนกันฉันนั้น

ตรงตามพระพุทธภาษิตว่า **นตฺถิ ปญฺญาสมา อาภา** แปลว่า **แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี** ดังนี้ ข้อนี้แสดงให้เห็นว่า อริยผลคือดวงปัญญา ซึ่งบังเกิดสว่างไสวขึ้นในเวลาที่จิตประชุมอริยมรรคแล้ว

วิธีตกแต่งอริยมรรค

นักปฏิบัติฝ่ายฆราวาส พึงตกแต่งตนให้ถึง**พระไตรสรณคมน์** เป็นโลกียสรณคมน์ก่อนแล้วปฏิบัติตนให้ถึงโลกุตตรสรณคมน์ต่อไป และตกแต่งทาน ตกแต่งศีล ตกแต่งข้อวัตรปฏิบัติให้ถูกต้องเรียบร้อยทุกประการ ตลอดตกแต่งสติสัมปชัญญะ รวมจิตให้สงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิ ประชุมอริยมรรคสมังคี ดังนี้ ชื่อว่าตกแต่งศีลอริยมรรค

นักปฏิบัติฝ่ายบรรพชิต ให้ตกแต่งศีลธรรม ๕ ประการ คือ

๑. พึงตกแต่งสมบัติทั้ง ๕ ให้ปราศจากวิบัติทั้ง ๕ คือ
   - ก. ตกแต่ง **วัตถุสมบัติ** ให้ปราศจากวัตถุวิบัติ
   - ข. ตกแต่ง **สีมาสมบัติ** ให้ปราศจากสีมาวิบัติ
   - ค. ตกแต่ง **ญัตติสมบัติ** ให้ปราศจากญัตติวิบัติ
   - ฆ. ตกแต่ง **อนุสาวนสมบัติ** ให้ปราศจากอนุสาวนวิบัติ
   - ง. ตกแต่ง **ปริสสมบัติ** ให้ปราศจากปริสวิบัติ

๒. พึงตกแต่งกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ ปราศจากโทษ ๕ โทษ ๘ โทษ ๑๐ โทษ ๒๒๗ ทรงไว้ซึ่งความเป็นผู้มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ และจตุปาริสุทธิศีลทั้ง ๔ ประการ ให้บริสุทธิ์เรียบร้อย

๓. พึงตกแต่งกิจวัตร ๑๐ ธุดงควัตร ๑๓ ขันธวัตร ๑๔ ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

๔. พึงตกแต่งสติให้เป็นมหาสติ คือ เบื้องต้น มีสติเฉพาะหน้า กำหนดตัวผู้รู้เฉพาะหน้า รวมจิต ประชุมอริยมรรคได้แล้ว ตรวจค้นร่างกาย พิจารณาเวทนา จิต ธรรม จนเป็นที่ตั้งของสติได้จริงๆ ตลอดทำสัมปชัญญะให้รู้ตัวและรู้จิตพร้อมทุกขณะตลอดไป

๕. พึงตกแต่งสมาธิ พร้อมทั้งตกแต่งดวงจิต ความคิด ความเห็น ตลอดความตั้งใจไว้ในที่ชอบให้ถูกต้องเรียบร้อยจริงๆ

เมื่อนักปฏิบัติ ทั้งคฤหัสถ์บรรพชิต ได้ตกแต่งข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ถูกต้องเรียบร้อยแล้ว อัฏฐังคิกมรรคทั้ง ๘ ประการ ก็เป็นอันตกแต่งถูกต้องไปพร้อมกันอยู่ในตัวเสร็จแล้ว เหมือนหมุนลานนาฬิกา เมื่อหมุนถูกต้องเต็มบริบูรณ์แล้ว เครื่องจักรอื่นๆ ก็หมุนไปพร้อมกันเอง ฉันใดก็ดี อัฏฐังคิกมรรคทั้ง ๘ ประการเหล่านี้ ก็เหมือนกันฉันนั้น

อรรถาธิบาย ข้อนี้มีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้ คือ เมื่อตกแต่งสมบัติทั้ง ๕ และตกแต่งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ ปราศจากโทษทั้งปวงดังกล่าวแล้ว ตลอดได้ตกแต่งกิจวัตร ๑๐ ธุดงควัตร ๑๓ ขันธวัตร ๑๔ ถูกต้องเรียบร้อยดีแล้ว ก็ชื่อว่าตกแต่งอริยมรรค ข้อที่ ๓-๔-๕ คือ **สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว** แปลว่า มีวาจาชอบ มีการงานชอบ มีอาชีพชอบ ประชุมพร้อมอยู่แล้วในความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์เป็นอธิศีล

ในเมื่อได้ตกแต่งสติ ให้เป็นสัมมาสติ พร้อมทั้งสมาธิและสัมปชัญญะ รู้ตัว รู้จิตทุกขณะตลอดไปนั้น ชื่อว่าได้ตกแต่งอริยมรรคข้อที่ ๖-๗-๘ คือ **สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ** แปลว่า มีความเพียรชอบ มีสติชอบ มีสมาธิชอบ ประชุมพร้อมอยู่แล้วในความเป็นผู้มีสมาธิสิกขา เป็นอธิจิตตสิกขา

ในเมื่อได้ตกแต่งความรู้ ความคิด ความเห็น ตลอดความตั้งใจไว้ในที่ชอบถูกต้องเรียบร้อยแล้ว ชื่อว่า ได้ตกแต่งอริยมรรคข้อที่ ๑-๒ คือ **สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป** แปลว่า ความเห็นชอบ ความดำริชอบ ประชุมพร้อมอยู่ในความเป็นผู้มีปัญญาสิกขา เป็นอธิปัญญา

นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ พึงเดินมรรคให้ถูก ดังต่อไปนี้ คือ บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็น อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ถึงพร้อมบริบูรณ์อยู่แล้ว ชื่อว่า เป็นผู้เดินตามหนทางอริยมรรคถูกต้องแล้ว

บัดนี้ จักแสดงอริยมรรคสมังคีต่อไป

นักปฏิบัติ เมื่อเป็นผู้มีสติบริบูรณ์ มีสัมปชัญญะบริบูรณ์ ได้พยายามทำความเพียรประกอบกับจิตอยู่เสมอ คือมีสติกำหนดจิต หรือประคับประคองจิตยังจิตให้ตกลงสู่ภวังค์เองแล้ว ประคับประคองเอาจิตในภวังค์ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้ ไม่ไป ไม่มา ไม่ออก ไม่เข้า ไม่ขึ้น ไม่ลง เป็นหนึ่งจริงๆ ตลอดเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของจิต และเป็นเอกวิธาภิสมัยตรัสรู้ได้ในขณะจิตดวงเดียวว่า อริยมรรคทั้ง ๘ ประการได้ประชุมพร้อมแล้วในจิตดวงเดียวเมื่อใด เมื่อนั้น นักปฏิบัติย่อมรู้เป็นปัจจัตตังจำเพาะกับจิตว่า จิตของเราได้ประชุมอริยมรรคสมังคีครั้งหนึ่งแล้วหรือ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ตลอดประชุมถึง ๔ ครั้ง ก็ย่อมรู้ตลอดไป ตามนัยแห่งพระพุทธฎีกาที่ทรงตรัสเทศนาในสังฆคุณว่า "ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสยุคานิ อฏฺฐปุริสปุคฺคลา" แปลว่า "นี่อย่างไร คู่ของบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตามลำดับตัวบุคคลเป็น ๘ บุคคล" ดังนี้

เมื่อนักปฏิบัติได้ปฏิบัติตามพระพุทธฎีกานี้ถูกต้องแล้ว จิตย่อมประชุมอริยมรรคถึง ๔ ครั้ง สำเร็จเป็นมรรค ๔ ผล ๔ ดังที่ปรากฏแจ้งอยู่แล้วในพระนวโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการ

บัดนี้ จักแสดงอริยผลพอรู้เงื่อนเพื่อเป็นทางปฏิบัติดีปฏิบัติชอบสืบไป นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ เมื่อเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัย คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ดำเนินตามหนทางอริยมรรคถูกต้องดังกล่าวแล้ว ตลอดจิตประชุมอริยมรรคสมังคีเองแล้ว ย่อมบังเกิดอริยผลแจ้งประจักษ์ใจ ดังต่อไปนี้

๑. บังเกิดมี**วิหารธรรม**เป็นเครื่องอยู่ พร้อมทั้งมีธรรมจักษุดวงตาเห็นธรรมแจ้งประจักษ์
๒. บังเกิดมี **จักขุกรณี ญาณกรณี** คือ เห็นทางปฏิบัติอันเป็นกลาง ซึ่งไม่ลำเอียงเข้าไปใกล้ในความรักและความเกลียด กระทำดวงตาภายในให้บังเกิดเป็นตาอริยบุคคล พร้อมทั้งกระทำญาณความรู้วิเศษ ดำเนินตามหนทางอันเกษมจากโยคะทั้งปวงไปได้โดยสะดวก
๓. บังเกิดมี **อุปสมาย อภิญญาย** คือเข้าถึงความเป็นผู้สงบระงับ และบังเกิดมีอภิญญาความรู้ยิ่ง เห็นจริง ในพระธรรมวินัยนี้ทุกประการ
๔. บังเกิดมี **อริยผล** คือ มีปัญญาจักษุ ดวงตาเป็นดวงปัญญาปรีชาญาณ หยั่งรู้หยั่งเห็นในสารพัดเญยยธรรมทั้งปวง

๕. บังเกิดมี **พระพุทธเจ้า** ขึ้นในโลก คือ ถ้านักปฏิบัติเป็นพระโพธิสัตว์ ผู้ทรงสร้างพระสมติงสบารมีเต็มบริบูรณ์แล้ว ได้มาปฏิบัติพระพุทธศาสนาถูกต้องตามหนทางแห่งความตรัสรู้นี้ เป็นสัพพัญญูพุทธสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นในโลก ทรงทศพลญาณ มีพระสมันตจักษุ ดวงตาอันแจ้งใสสว่างยิ่ง ไม่มีแสงสว่างอื่นเสมอได้ ทรงทัศนาการทั่วไปในพระธรรมวินัยทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ตลอดได้ทรงทัศนาการทั่วไปในไตรโลกธาตุทั้งสิ้นด้วย

อริยผล เท่าที่แสดงมาทั้งสิ้นนี้ เป็นอริยผลที่กล่าวเป็นส่วนรวมและแสดงเป็นกลางๆ ฟังได้ทั้งสมถะ และวิปัสสนา ไม่ได้ชี้ขาดลงไปว่า ผู้นั้นได้สำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษชั้นนั้นๆ

ข้อนี้เอาไว้ให้นักปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติได้แล้ว ได้รู้เป็นปัจจัตตังโดยเฉพาะตนเอง

วิธีเดินจงกรมภาวนา

วิธีเดินจงกรมภาวนา เป็นวิธีภาวนาเปลี่ยนอิริยาบถ คือเปลี่ยนจากการนั่งสมาธิภาวนามาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถเดิน เรียกว่า **เดินจงกรมภาวนา** เปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถยืน เรียก **ยืนกำหนดจิต** เปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถนอน เรียก **นอนพุทธไสยาสน์** หรือ **สีหไสยาสน์** ก็เรียก

เมื่อจะเดินจงกรม นักปฏิบัติพึงกำหนดหนทางจงกรมที่เราจะพึงเดินว่า เราจะเดินจากที่นี้ไปถึงที่นั้นหรือถึงที่โน้น เป็นระยะทางจงกรมสั้นๆ หรือระยะทางจงกรมยาวๆ แล้วแต่ความต้องการ หรือแล้วแต่สถานที่ พึงกำหนดหรือตกแต่งทางจงกรม ตามสมควรที่เราจะเดินได้โดยสะดวก

วิธีเดินจงกรม ให้ไปยืนที่ต้นทางแห่งจงกรมนั้นแล้ว พึงยกมือทั้ง ๒ ขึ้น ประณมมือทั้ง ๒ ไว้เหนือหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์สาวกว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทั้ง ๓ เป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก ที่เคารพนับถือของข้าพเจ้า แล้วตั้งเป็นสัจจอธิษฐานไว้ในใจว่า

"บัดนี้ข้าพเจ้า จะตั้งใจปฏิบัติพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นเครื่องปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระธรรม และพระอริยสงฆ์สาวก

ด้วยอำนาจแห่งคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ ขอจงบันดลบันดาล ให้น้ำใจของข้าพเจ้า จงสงบระงับและตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว จงบังเกิดมีปัญญา ปรีชาญาณ รู้แจ้งแทงตลอดในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการเทอญ"

เมื่อตั้งเป็นสัจจะและอธิษฐานไว้ดีแล้ว เอามือทั้ง ๒ วางจากการประณมมือ หย่อนมือทั้ง ๒ ลงมา แล้วเอามือข้างขวาจับมือข้างซ้าย หย่อนมือลงไว้ตรงข้างหน้า ตามแบบพระพุทธรำพึง เจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ จบ

แล้วทอดตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตตามแบบวิธีนั่งสมาธิที่กล่าวแล้ว นึกคำบริกรรมภาวนาบทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา

เสร็จแล้วออกเดินจงกรม ตั้งแต่หัวสุดจงกรมข้างนี้ ไปถึงหัวสุดจงกรมข้างโน้น เดินกลับจากหัวสุดจงกรมข้างโน้น มาถึงหัวสุดจงกรมข้างนี้ เพียรพยายามเดินกลับไปกลับมา ไม่ต้องนับเที่ยว ให้นับสติ นับดวงจิต ว่าสติของเราดีหรือไม่ ดวงจิตของเราสงบหรือยัง ถ้ายังไม่สงบ ก็ให้เพียรพยายามเดินอยู่อย่างนั้นจนกว่าจิตของเราสงบลงได้จริงๆ เมื่อจิตสงบครั้งแรก ยังตั้งสติไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งเดินต่อไป ให้หยุดยืนกำหนดจิตอยู่ก่อน จนกว่าจิตรวมสงบดีแล้ว เราตั้งสติได้แล้ว จึงเดินต่อไปอีก ด้วยความเป็นผู้มีเพียรเพ่งอยู่ พยายามทำความเพียรให้เป็นไปทางใจ จนกว่าจะชำนาญคล่องแคล่วในสมาธิภาวนา

ในวิธีเดินจงกรมภาวนานี้ มีวิธีกระทำความเพียรให้เป็นไปทางใจ ด้วยใช้สติสัมปชัญญะนึกคำบริกรรมภาวนาบทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา จุดประสงค์ ต้องการให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเหมือนกัน ต่างกันแต่อิริยาบถนั่งกับเดินเท่านั้น นักปฏิบัติในพระธรรมวินัยนี้ ตั้งอยู่ในความเป็นผู้ไม่ประมาท ย่อมสนใจและเอาใจใส่ กระทำความพากเพียร ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอน ให้ชำนาญคล่องแคล่วจริงๆ จนกว่าจะแตกฉานในห้องพระไตรปิฎก

นิมิตสมาธิ

บัดนี้ จักได้แสดงเรื่องนิมิตในสมาธิภาวนาและเรื่องวิธีแก้นิมิตต่อไป

ในเบื้องต้นนี้ จะได้แสดงชื่อของนิมิตที่พระอนุรุทธาจารย์เจ้าได้แสดงไว้ในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะว่า *ตีณิ นิมิตฺตานิ* แปลว่า ในพระสมถกรรมฐานภาวนา ประกอบด้วยนิมิตมี ๓ ประการ คือ

๑. บริกรรมนิมิต

๒. อุคหนิมิต

๓. ปฏิภาคนิมิต

นิมิตทั้ง ๓ ประการเหล่านี้ พระอนุรุทธาจารย์เจ้า แสดงไว้แล้ว ก็เป็นอันถูกต้องดีแล้ว คือเป็นของมีจริงตามที่ท่านกล่าวไว้ทุกประการ นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ โดยมากก็ถือเอาเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องเล่น เป็นเครื่องพิจารณา แต่ผู้มุ่งโลกุตตรธรรมเป็นเครื่องอยู่อันแท้จริงแล้ว ย่อมไม่ติดข้องอยู่ในนิมิตทั้งหลายเหล่านี้ คือเมื่อเห็นแล้ว ก็แก้ไขให้หลุดพ้นผ่านไป ก้าวหน้าสู่โลกุตตรธรรมอย่างเดียว

เรื่องนิมิตที่ปรากฏเห็น หรือบังเกิดขึ้นนั้น มีนัยดังจะกล่าวต่อไปนี้คือ

๑. จิตในเวลานอนหลับ ก็บังเกิดนิมิตได้ เรียกว่า ฝัน

๒. จิตในเวลานั่งสมาธิ ก็บังเกิดนิมิต เรียกว่า นิมิตสมาธิ

ในที่นี้ มีประสงค์จะอธิบายเฉพาะแต่นิมิตสมาธิเท่านั้น เพื่อไม่ให้หลงไปตามนิมิต จะได้มีปัญญารู้เท่านิมิตและแก้นิมิตต่อไป

เรื่องนิมิตสมาธิ ในเวลานั่งสมาธิภาวนา จิตตกลงสู่ภวังค์แล้วเผลอสติ บังเกิดนิมิตเป็นเรื่องราวใหญ่โตขึ้นก็มี หรือไม่เผลอสติ จิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ย่อมมีนิมิตต่างๆ บังเกิดขึ้น ปรากฏเห็นชัดในจักขุทวาร มโนทวาร

นักปฏิบัติบางจำพวก กระทำปุพพภาคแห่งการปฏิบัติเบื้องต้นไม่ถูกต้อง จะกระทำโลกุตตระให้แจ้ง ก็ทำไม่ได้ เมื่อนั่งสมาธิภาวนา ได้แต่เพียงนิมิตสมาธิภาวนา คือได้เห็นนิมิตต่างๆ มาปรากฏในจักขุทวาร มโนทวาร เท่านั้นก็ดีใจ บังเกิดถือทิฏฐิมานะว่าตนได้รู้

ได้เห็น และได้สำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษชั้นนั้นๆ ไม่รู้เลยว่าตนเป็นผู้หลงติดข้องอยู่ในชั้นโลกีย์ ไม่ใช่ชั้นโลกุตตระ

นักปฏิบัติผู้ที่มีบุพพภาคแห่งการปฏิบัติเบื้องต้นได้กระทำถูกต้องแล้ว เมื่อนั่งสมาธิภาวนา จิตตกลงสู่ภวังค์ บังเกิดมีนิมิตขึ้นมาก็ดี หรือจิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ อันใดอันหนึ่ง บังเกิดมีนิมิตปรากฏเห็นชัดในจักขุทวาร มโนทวาร ย่อมไม่ดีใจเสียใจ คือ ไม่ยินดี ยินร้าย ในนิมิตนั้นๆ ย่อมเป็นผู้มีสติทำจิตให้เป็นสมาธิตลอดไป

นิมิตบางประการ เมื่อบังเกิดขึ้นแล้ว เป็นอุบายให้ได้สติ มีปัญญา พาให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิเรียบร้อยดีก็มี แต่นิมิตบางประการ เป็นนิมิตที่น่ากลัว กระทำให้จิตหวาดเสียวตกใจกลัวก็มี ผู้ไม่มีสติอาจฟุ้งซ่าน เสียสติอารมณ์ก็เป็นได้ จึงขอเตือนสติไว้ในที่นี้ว่า ท่านผู้ปฏิบัติใหม่ทั้งหลาย พึงเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตไว้ให้ดี อย่าตกใจกลัว และอย่าประหม่า กระดากเก้อเขิน คืออย่าเป็นผู้กล้าหรือเป็นผู้กลัวจนเกินไป ถ้ากล้าเกินไป ก็ทำให้ใจฟุ้งซ่านได้ หรือกลัวเกินไป ก็ทำให้เสียสติ อารมณ์ท้อถอยจากความเพียร ไม่อาจนั่งสมาธิภาวนาอีกได้ เพราะหลงนิมิตเท่านั้น

อนึ่ง นิมิตบางประการแสดงเรื่องมนุษย์ บางประการแสดงเรื่องสวรรค์ บางประการแสดงเรื่องพระนิพพาน นักปฏิบัติบางจำพวกชอบเล่นนิมิตเกินไป ก็หลงเพลินไปเที่ยวเล่นในมนุษยโลก และเที่ยวเล่นในสวรรค์ ตลอดเข้าสู่พระนิพพาน ตามอาการของนิมิตที่ปรากฏจนสามารถพูดอวดได้ว่าตนได้สำเร็จสวรรค์ สำเร็จพระนิพพานไปแล้ว ครั้นออกจากสมาธิแล้ว ก็เปล่าๆ หาได้สำเร็จอะไรไม่ นี่แสดงว่านิมิตหลอกให้หลง ก็หลงตามจริงๆ ด้วยความเข้าใจผิด เห็นผิดจากความจริงทุกประการตลอดไป

นักปฏิบัติในพระธรรมวินัยนี้ที่มุ่งโลกุตตรธรรมจริงๆ ย่อมเป็นผู้ไม่หลงไปตามอาการของนิมิต เมื่อนิมิตบังเกิดขึ้น ย่อมมีสติพิจารณาให้รู้แจ้งว่า นิมิตนี้บังเกิดขึ้นจากเหตุแห่งคำบริกรรม เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** และนิมิตนี้บังเกิดขึ้นเป็นอุบายให้มีสติมีสมาธิยิ่งๆ ขึ้นไป เรียก **อุคคหนิมิต** ทั้งอีกนิมิตนี้ บังเกิดขึ้นจากปฏิภาคภายในร่างกายตัวเรา หรือภายในร่างกายของคนอื่น เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** ย่อมรู้รอบคอบตลอดทุกประการ

นิมิตที่ปรากฏเห็นดวงเดือน ดวงดาว ดวงอาทิตย์ หรือเห็นแสงสว่างภายในดวงใจของเรา นับเข้าในพวก **อุคคหนิมิต** ไม่เป็นของที่น่ากลัว

นิมิตที่ปรากฏเห็นโครงกระดูกในร่างกายเรา หรือเห็นตัวของเราตายเป็นซากศพนอนกลิ้งอยู่ต่อหน้า ตลอดเห็นซากศพมนุษย์ทั้งหลายตายเต็มโลก นับเข้าเป็น **ปฏิภาคนิมิต** ผู้ไม่มีสติย่อมตกใจกลัว แต่ผู้มีสติย่อมไม่กลัว ยิ่งได้สติดีขึ้น คือได้ใช้เป็นอุบายพิจารณา **อสุภกรรมฐาน**แยกส่วน แบ่งส่วนซากศพนั้นออกดูให้ตลอดก่อน แล้วน้อมเข้ามาพิจารณาในร่างกายตน จนเห็นจริงแจ้งประจักษ์ แล้วพิจารณาร่างกายของบุคคลผู้อื่น ก็แลเห็นแจ้งแทงตลอดทุกประการ บังเกิดมี**นิพพิทาญาณ** เหนื่อยหน่ายสังเวชสลดใจ น้ำใจสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ดี สติก็มีกำลังดียิ่งขึ้น เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต

วิธีแก้นิมิตสมาธิ

เหตุจำเป็นที่จะต้องแก้นิมิตสมาธิ เพราะเหตุว่าเรื่องของนิมิตสมาธิทั้งหมด เป็นเรื่องของโลกีย์ ไม่ใช่โลกุตตระ จัดว่าเป็นเบญจมาร ๕ ประการ คือ

กิเลสมาร ๑ เทวบุตรมาร ๑ ขันธมาร ๑ อภิสังขารมาร ๑ มัจจุมาร ๑

บันดลบันดาลให้บังเกิดมีนิมิตขึ้น หลอกล่อให้หลงติดข้องอยู่ในวัฏฏสงสารตลอดไป คือให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง ๓ ประการ คือ กามภพ ๑ รูปภพ ๑ อรูปภพ ๑ นักปฏิบัติผู้ต้องการพ้นทุกข์ คือต้องการโลกุตตระ ไม่ต้องการข้องอยู่ในวัฏฏสงสาร จึงจำเป็นต้องแก้นิมิตทั้ง ๓ ประการให้หลุดพ้นไป

บัดนี้จะกล่าว **วิธีแก้นิมิต** ตามหนทางพระพุทธศาสนา ท่านสอนไว้มี ๓ ประการ

วิธีที่ ๑ เจริญ**ญาตปริญญาวิธี** แปลว่า ทำความกำหนดรู้ทั้งจิตทั้งนิมิตอยู่เฉยๆ หรือมีสติกำหนดจิตนิ่งเฉยต่อนิมิต

วิธีที่ ๒ เจริญ**ตีรณปริญญาวิธี** แปลว่า พิจารณาตรวจค้นเหตุผลของนิมิตให้รอบคอบ

วิธีที่ ๓ เจริญ**ปหานปริญญาวิธี** คือสละลงซึ่งนิมิตนั้นให้ขาดหรือถอนตัณหาเสียทั้งโคน

ญาตปริญญาวิธี

เป็นวิธีที่นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายจำเป็นต้องใช้ประกอบกับภูมิจิตของตน ที่ได้เจริญสมถกรรมฐานใหม่ๆ และได้ฝึกหัดสมาธิน้อย สติยังอ่อน ไม่มีกำลังพอที่จะต่อสู้กับนิมิตทั้งปวงได้ จึงจำเป็นต้องใช้วิธีที่ ๑ เจริญญาตปริญญาวิธี ทำความกำหนดรู้อยู่เฉยๆ หรือมีสติกำหนดจิตนิ่งเฉยต่อนิมิตนั้นๆ ทุกประการ

บัดนี้ จะกล่าวถึงภูมิจิตแห่งนักปฏิบัติใหม่ ที่ควรเจริญญาตปริญญาวิธี คือเมื่อนักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายได้เจริญสมถกรรมฐานใหม่ๆ และได้กระทำความเพียรนั่งสมาธิภาวนาใหม่ๆ ยังไม่ชำนาญคล่องแคล่วดีในวิถีหนทางโลกุตตระ ในเวลานั่งสมาธิภาวนา จิตกำลังสงบตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิ แล้วกำลังก้าวหน้าเข้าสู่อัปปนาสมาธิ บังเกิดมีนิมิตอันใดอันหนึ่งมาปรากฏเฉพาะหน้า ครั้นจะถือเอานิมิตนั้นเป็นอารมณ์ ก็ถือเอาไม่ได้ เพราะเป็นเหตุให้เผลอสติ จิตนั้นก็ถอนจากสมาธิ นิมิตนั้นก็หายไป จำเป็นต้องเจริญญาตปริญญาวิธี คือ **มีสติกำหนดจิตทำความกำหนดรู้นิ่งเฉยอยู่ตลอดเวลา จนกว่านิมิตนั้นสงบหายไปเอง**

ญาตปริญญาวิธีนี้ เป็นวิธีอบรมบ่มอินทรีย์ให้มีกำลังแก่กล้า คือทำให้จิตของเรามีความเชื่อมั่นและมีความเพียรมากขึ้น มีสติดีขึ้นตลอด ทำให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่จริงๆ จนบังเกิดมีปัญญาเฉลียวฉลาดมากขึ้นโดยลำดับ ยิ่งมีนิมิตมาปรากฏบ่อยๆ และได้เจริญญาตปริญญาวิธีนี้บ่อยๆ ก็ยิ่งได้สติและมีปัญญา สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิ ดำเนินตามหนทางอริยมรรคได้ดีมากขึ้นโดยรวดเร็ว ไม่ถอยหลัง

อนึ่ง ความรู้ความเห็นบางประการบังเกิดขึ้น แล้วกลายเป็น **สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส** ความรู้ความเห็นเหล่านั้นไม่ใช่เป็นความรู้จริงเห็นจริงในพระธรรมวินัย เป็นความรู้ความเห็นที่เกิดจากความหวั่นไหวง่อนแง่นไปตามอารมณ์สัญญาและนึกเดา หรือคาดคะเนเอาจากนิมิตต่างๆ เนื่องด้วยเหตุนี้ **เมื่อความรู้ความเห็นเกิดขึ้น อย่าเพิ่งรู้หน้าเดียวเห็นหน้าเดียว ให้พึงเจริญญาตปริญญาวิธี ทำความเป็นผู้ไม่ยินดีและยินร้ายในความรู้ความเห็นเหล่านั้น**

การเจริญญาตปริญญาวิธีมีอานิสงส์มาก สามารถทรมานจิตให้ละพยศอันร้ายได้ คือ ในเมื่อไม่ยินดี ไม่ยินร้ายในความรู้ ความเห็น และในนิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดไม่ส่งจิตให้คิดไปตามเช่นนั้นแล้ว ตัณหาความดิ้นรนกระวนกระวายย่อมบังเกิดมีขึ้น เป็นพยศอันร้ายแรงแห่งจิต คืออยากเห็นนิมิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น หรือมิฉะนั้น เมื่อได้เห็นซึ่งนิมิตที่น่ากลัว ก็อยากให้นิมิตที่น่ากลัวนั้นหายไป เมื่อนิมิตที่น่ากลัวนั้นไม่หายไปตามประสงค์ ก็บังเกิดความเสียใจ และร้อนใจ ไม่อยากพบไม่อยากเห็นซึ่งนิมิตที่น่ากลัวนั้นเสียเลย ชื่อว่า พยศอันร้าย

ครั้นเมื่อจิตบังเกิดพยศอันร้ายดังกล่าวแล้ว ปฏิฆะกับความประมาทก็บังเกิดขึ้นพร้อม เป็นเหตุให้เสื่อมเสียศรัทธา ท้อถอยจากการปฏิบัติ ไม่บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ก็เสื่อมจากทางมรรค ทางผล ทางสวรรค์ ทางนิพพาน ถ้าได้เจริญญาตปริญญาวิธีนี้เสมอ ก็สามารถทรมานซึ่งพยศอันร้ายแรงแห่งจิตให้หายได้ กับบังเกิดเป็นผู้มีสติดี กำหนดรู้ซึ่งจิต ทำความสงบนิ่งเฉยอยู่ได้ดี

เมื่อจิตสงบตั้งมั่นลงได้แล้ว ตัณหาทั้ง ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็สงบไปเอง คือ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย และไม่ทะเยอทะยานอยาก พร้อมทั้งความไม่อยากก็สงบระงับไปตามกัน กลับตั้งใจไว้ได้ในมัชฌิมาปฏิปทา คือตั้งใจไว้เป็นกลาง ไม่ตกใจกลัว และไม่กลัวเกินไป สม่ำเสมอ พอเหมาะพอดีเป็นหนึ่งอยู่ได้ ไม่เดือดร้อนในเรื่องนิมิตจะมีมา หรือไม่มีมา ก็แล้วแต่เหตุผล หรือมีมาแล้วจะหายไปหรือไม่หายไป ก็แล้วแต่เรื่องของเรื่อง

สันทิฏฐิโก เป็นผู้เห็นเอง
อกาลิโก ไม่เลือกกาล
เอหิปัสสิโก มีเครื่องแสดงบอกให้รู้เห็นตามความเป็นจริงอยู่อย่างนั้น
ปัจจัตตัง รู้จำเพาะกับจิตตลอดไป

เมื่อทรมานจิตให้ละพยศอันร้ายได้แล้ว ย่อมบำเพ็ญสมาธิ ดำเนินตามหนทางอริยมรรคได้ดี คือ

๑. ทางดำเนินของสติ ก็ดำเนินได้สะดวกดีขึ้น

๒. ทางดำเนินของสัมปชัญญะ ก็ดำเนินได้สะดวกดีขึ้น

๓. ทางดำเนินของมัชฌิมาปฏิปทา ก็ดำเนินได้สะดวกดีขึ้น

๔. ทางดำเนินทิฏฐุชุกรรม ก็ทำความเห็นซื่อตรงดีขึ้น

๕. ทางดำเนินแห่งการรวมจิต พร้อมทั้งสติสัมปชัญญะทั้งความเห็น ก็รวมได้สะดวกดีขึ้น

ชื่อว่าดำเนินอริยมรรคได้ดี เรียกว่าญาตปริญญาวิธี ด้วยประการฉะนี้

ตีรณปริญญาวิธี

ตีรณปริญญาวิธี แปลว่า ใคร่ครวญตรวจตรองเหตุผลแห่งนิมิต ในตีรณปริญญาวิธีที่ ๒ นี้เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติชั้นสมถกรรมฐาน ผู้ชำนาญในญาตปริญญาวิธีมาแล้ว มีหน้าที่จำเป็นต้องเจริญตีรณปริญญาวิธีต่อไป

ในขณะเมื่อเจริญตีรณปริญญาวิธีนั้น นักปฏิบัติผู้ชำนาญย่อมเจริญในเวลารวมจิตได้แล้วและมีนิมิตมาปรากฏเฉพาะหน้า ก่อนแต่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน นักปฏิบัติผู้ชำนาญย่อมเจริญ**ตีรณปริญญาวิธี** ให้ชำนาญก่อน คือพิจารณา**ปฏิภาคนิมิต**ให้แตกฉาน ดังต่อไปนี้

ปฏิภาคนิมิต ในที่นี้มี ๒ ประการ คือ

๑. ปฏิภาคนิมิตภายนอก ได้แก่ รูปร่างกายของมนุษย์ ภายนอกจากตัวของเรา

๒. ปฏิภาคนิมิตภายใน ได้แก่ รูปร่างกายของเราเอง

รวมปฏิภาคนิมิต มี ๒ ประการดังกล่าวนี้ มีในตัวของมนุษย์ทุกคนตลอดโลก บังเกิดเป็นนิมิตปรากฏขึ้นในเวลานั่งสมาธิ เรียกว่า**ปฏิภาคนิมิต**

นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายผู้ไม่ชำนาญ ก็รู้ไม่เท่า และแก้ไม่ได้ ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะเหตุว่า ตัวปฏิภาคนิมิตทั้งหมด เป็นตัวกองทุกข์ และอาสวะกองกิเลส

แก้ปฏิภาคนิมิตภายนอก

วิธีแก้ปฏิภาคนิมิต นักปฏิบัติผู้ชำนาญ ย่อม**แก้ปฏิภาคนิมิตภายนอกก่อน** คือในเมื่อเวลากำลังนั่งสมาธิภาวนา รวมจิตได้แล้ว บังเกิดเห็นนิมิตมาปรากฏต่อหน้า เป็นรูปมนุษย์ผู้หญิง หรือรูปมนุษย์ผู้ชาย เป็นรูปเด็กเล็ก หรือรูปหนุ่มสาว แสดงอาการแลบลิ้นปลิ้นตาหน้าบิดตาเบือน แปลกประหลาด น่าตกใจกลัว อาการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม หรือ

แสดงอาการให้เห็นเป็นรูปคนตายก็ตาม นักปฏิบัติผู้มีสติดี ย่อมพลิกจิตของตน ทวนกลับเข้ามาตั้งสติ กำหนดจิตไว้ให้ดี แล้ววิตกถามด้วยในใจว่า "รูปนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง จะแก่เฒ่าชรา ตายลงไปหรือไม่ ?" เมื่อวิตกถามด้วยในใจดังนี้แล้ว พึงหยุดและวางคำที่นึกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิท นิ่งพิจารณาด้วยความวางเฉย จนได้ความรู้แจ้งขึ้นเอง ปรากฏเห็นชัดซึ่งรูปนิมิตนั้นไม่เที่ยง แก่เฒ่าชราไปเอง ตลอดจนเพ่งให้ตาย ก็ตายลงเอง ตามอาการที่วิตกในใจนั้นๆ ทุกประการ ต่อแต่นั้น จะวิตกในใจให้เห็นซึ่งรูปนิมิตที่ตายแล้ว เปื่อยเน่าตลอดจนแตกทำลาย กระจัดกระจาย เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ไปตามธรรมดา ธรรมธาตุ ธรรมฐิติ ธรรมนิยาม ย่อมได้ตามประสงค์ตลอดปลอดโปร่งทุกประการ เว้นแต่จิตถอนจากสมาธิแล้ว หรือนึกคาดคะเน หรือนึกเดาเอาเท่านั้น จึงไม่สำเร็จสมประสงค์ อันนักปฏิบัติผู้ชำนาญจริงแล้ว ย่อมไม่ใช้คาดคะเนและไม่นึกเดาเอา คือย่อมทำตามระเบียบวิธีที่ถูกต้องจริงๆ จึงสำเร็จตามประสงค์

แก้ปฏิภาคนิมิตภายใน

ในขณะเมื่อพิจารณาปฏิภาคนิมิตภายนอกได้ความชัดแล้ว ชื่อว่า แก้ปฏิภาคนิมิตภายนอกได้แล้ว อย่าหยุดเพียงแค่นั้น หรืออย่าพึงเป็นผู้ประมาททอดธุระเสีย ให้น้อมเอาจิตของตนทวนกระแสกลับเข้ามาพิจารณาภายในร่างกายของเราเอง ในเบื้องต้น ถ้าจิตของตนไม่ปลอดโปร่ง คือไม่แลเห็นร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้พึงรวมเอาแต่จิตให้สนิทอยู่ก่อน เมื่อจิตของตนรวมสนิทดีแล้ว พึงใช้อุบายวิตกดังกล่าวแล้ว ในที่นี้ประสงค์ให้วิตกว่า ศีลของเราก็บริสุทธิ์ดีแล้ว สมาธิของเราก็ตั้งมั่นดีแล้ว เมื่อมีศีลก็ต้องมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็ต้องมีปัญญา บัดนี้มีศีล สมาธิ แล้วปัญญาเป็นอย่างไร เมื่อวิตกถามด้วยในใจดังนี้แล้ว พึงหยุดและวางคำที่วิตกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิทนิ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉย จนกว่าได้ความรู้แจ้งขึ้นเองปรากฏเห็นชัด ซึ่งผู้รู้ทั้งหลายมาชี้บอกว่า ทางนี้เป็นทางรัก ทางนี้เป็นทางเกลียด ทางนี้เป็นทางมัชฌิมาปฏิปทา พร้อมทั้งแลเห็นเป็นทางโปร่งโล่งทั้ง ๗ ทาง ในขณะเดียวกันก็รู้ชัดได้ว่า ปัญญาคือความเห็นชอบ พร้อมทั้งความรู้ก็รอบคอบด้วย

ต่อแต่นั้น พึงวิตกถามถึงส่วนของร่างกายภายในร่างกายตนเองเป็นตอนๆ ไป ใน

ตอนแรก พึงวิตกว่า ร่างกายของเราเป็นอย่างไร เที่ยงหรือไม่เที่ยง จะแก่เฒ่าชราและแตกทำลายเปื่อยเน่าลงไปเหมือนกันหรือไม่ เมื่อวิตกถามด้วยในใจเช่นนั้นแล้วพึงหยุด และวางคำวิตกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิทนิ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉย จนกว่าได้ความรู้แจ้งขึ้นเอง และแลเห็นชัดแจ้งประจักษ์ว่า ร่างกายของเรา แก่เฒ่าชราและล้มตายลงไปในปัจจุบันทันใจในขณะนั้นสำเร็จสมประสงค์

ตอนที่ ๒ พึงวิตกถามด้วยในใจว่า **อาการ ๓๒** ภายในร่างกายเรา ส่วนไหนตั้งอยู่อย่างไร มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร **หทัยวัตถุ**อยู่ที่ไหน ครั้นเมื่อวิตกถามด้วยในใจดังนี้แล้ว พึงหยุด และวางคำวิตกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิทนิ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉยจนกว่าได้ความรู้แจ้งขึ้นเองปรากฏเห็นชัด ซึ่งดวงหทัยวัตถุตั้งอยู่ทรวงอกข้างซ้าย มีรูปลักษณะคล้ายดอกบัวตูม มีหน้าที่ทำงานฉีดเลือดส่งไปเลี้ยงร่างกาย เมื่อเห็นเครื่องภายในก่อนดังนี้พึงพิจารณาเครื่องภายในให้ตลอด คือ พิจารณา**ม้าม**ว่าตั้งอยู่ที่ไหน มีรูปลักษณะอาการเป็นอย่างไร ให้วิตกถามด้วยในใจ แล้ววางคำวิตกนั้นเสีย กำหนดจิตรวมให้สนิทนิ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉย จนกว่ารู้ขึ้นเองว่า ม้ามตั้งอยู่ข้างซ้ายของดวงหทัยวัตถุ มีรูปลักษณะคล้ายตับมีสีแดง ส่วน**ตับ**นั้น ตั้งอยู่ข้างขวาของดวงหทัยวัตถุ มีสีดำคล้ำ **ปอด**ตั้งอยู่ทรวงอกเบื้องบน มีหน้าที่รับลมหายใจเข้าออก และส่งไปเลี้ยงร่างกายทั่วสรรพางค์กาย **อันตัง ไส้ใหญ่**ต่อจากลำคอลงไป มี**กระเพาะอาหาร** สำหรับรับอาหารใหม่ ต่อจากกระเพาะอาหารใหม่ลงไป เรียกว่า **ลำไส้ใหญ่** ตั้งอยู่ในท้องของเรา เป็นเขตๆ มี**ไส้น้อย**รัดรึงเรียกว่าสายรัดไส้ ต่อจากลำไส้ใหญ่ มี**กระเพาะอาหารเก่า** สำหรับรับกากของอาหาร ต่อจากกระเพาะอาหารเก่าลงไป เป็น**ทวารหนัก**สำหรับถ่ายอุจจาระ

เมื่อเห็นแจ้งขึ้นเอง ซึ่งเครื่องภายในชัดเจนตลอดแล้ว พึงพิจารณาอาการ ๓๒ เป็นอนุโลม ปฏิโลม โดยปัจจัตตัง รู้จำเพาะกับจิต ไม่ใช่นึกไปตามตำราที่จำได้ นักปราชญ์ทั้งหลายย่อมนึกวิตกถามผู้รู้

ในเวลานั่งสมาธิรวมจิตสนิทดีแล้ว มีสติกำหนดจิตได้แล้ว พึงวิตกถามด้วยในใจว่า

ตโจ แปลว่า **หนัง** หุ้มร่างกายเรา ตายแล้วถูกเผา ถมแผ่นพระธรณี

เกสา แปลว่า **ผม** ตั้งอยู่ที่ไหน มีรูปพรรณสัณฐานอย่างไร เมื่อวิตกถามแล้ว พึงหยุดและวางคำถามนั้นเสีย มีสติ รวมจิตให้สนิทนิ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉย จนปรากฏเห็นชัดขึ้นเองว่าผมอยู่บนศีรษะ มีสีดำคล้ำ รูปพรรณสัณฐานเป็นเส้นยาวๆ แก่แล้วหงอกขาว ตายแล้วลงถมแผ่นดิน

โลมา แปลว่า **ขน** เกิดอยู่ตามขุมขน มีทั่วร่างกาย ครั้นเมื่อเราตาย ถมแผ่นพระธรณี

นขา แปลว่า **เล็บ** มีอยู่ที่ปลายนิ้ว ทั้งเท้าทั้งมือ ทุกคนย่อมถือว่าเล็บของตน สิ้นชีพวายชนม์ลงถมแผ่นดิน

ทันตา แปลว่า **ฟัน** ในปากของเรา ครั้นเมื่อแก่เฒ่า ฟันเราโยกคลอน หนักเข้าหลุดถอนลงถมแผ่นดิน

ตโจ แปลว่า **หนัง** หุ้มร่างกายเรา ตายแล้วถูกเผา ถมแผ่นพระธรณี

ครั้นเมื่อพิจารณาปรากฏเห็นเอง แจ้งประจักษ์ใจตามความเป็นจริง ในมูลกรรมฐานนี้แล้ว ชื่อว่าพิจารณาเป็น**อนุโลม** พึงพิจารณาย้อนกลับเป็น**ปฏิโลม** กลับไปกลับมาให้ชำนาญดีแล้ว จึงพิจารณาเป็นลำดับต่อไปอีกว่า

มังสัง แปลว่า **เนื้อ** มีหนังหุ้มอยู่ จะแลดูด้วยตาย่อมไม่เห็น เมื่อเราจะพิจารณาดูซึ่งเนื้อ จำเป็นจะต้องถลกหนังนี้ออกให้หมดเสียก่อน จึงจะพิจารณาดูซึ่งเนื้อให้เห็นจริงแจ้งประจักษ์ได้ แต่จะต้องถลกออกด้วยอุบายปัญญา ครั้นพิจารณาเห็นดังนั้นแล้ว พึงทำในใจด้วยอุบายที่ชอบ คือ มีสติยกจิตขึ้นเพ่งให้หนังเลิกออกไป ตั้งแต่หนังศีรษะเป็นต้นไปโดยลำดับ ตลอดถึงหนังพื้นเท้าเป็นที่สุด เสร็จแล้วเอากองไว้ที่พื้นแผ่นดิน เมื่อพิจารณาให้หนังเลิกออกไปหมดแล้ว ก็แลเห็น**กล้ามเนื้อ**เป็นกล้ามๆ ทั่วสรรพางค์กาย จึงตั้งสติ กลับจิตให้รวมสนิทแล้วยกจิตขึ้น เพ่งให้กล้ามเนื้อหลุดออกจากกระดูกหมดทุกกล้าม ตลอดทั่วสรรพางค์กายตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดิน เมื่อกล้ามเนื้อหลุดออกจากโครงกระดูกหมดแล้ว ก็แลเห็น**เส้นเอ็น**อย่างกระจ่างแจ้งว่า เส้นเอ็นทั้งหลายรัดรึงโครงกระดูกให้ติดกันอยู่ได้ เมื่อจะพิจารณาให้เส้นเอ็นหลุดจากโครงกระดูกนั้น จึงพลิกจิตให้กลับรวมสนิทดีแล้ว ยกจิตขึ้นเพ่งให้เส้นเอ็นทั้งหลายหลุดจากโครงกระดูกหมดทุกเส้น เมื่อเส้นเอ็นหลุดจากโครงกระดูก

หมดแล้ว ก็แสดงให้แลเห็น**โครงกระดูก**ได้อย่างกระจ่างแจ้ง เมื่อเห็นโครงกระดูกแจ่มแจ้ง แต่เครื่องภายในโครงกระดูกยังมีอยู่ พึงกระทำพิธีพิจารณาให้เครื่องภายในโครงกระดูกนั้นหลุดออกไปก่อน แล้วจึงพิจารณายกจิตขึ้น เพ่งให้โครงกระดูกหลุดออกเมื่อภายหลัง

วิธีพิจารณาให้เครื่องภายในหลุดออกจากโครงกระดูก ให้มีสติพลิกจิต กำหนดรวมจิตให้สนิทแน่วแน่ แล้วยกจิตขึ้นเพ่งให้เครื่องภายในหลุดออกจากโครงกระดูกทีละอย่างๆ คือ

เพ่งม้าม	ให้ม้ามหลุดออกไป
เพ่งหทัยวัตถุ	ให้หทัยวัตถุหลุดออกไป
เพ่งตับ	ให้ตับหลุดออกไป
เพ่งพังผืด	ให้พังผืดหลุดออกไป
เพ่งไต	ให้ไตหลุดออกไป
เพ่งปอด	ให้ปอดหลุดออกไป
เพ่งลำไส้ใหญ่	ให้ลำไส้ใหญ่หลุดออกไป
เพ่งไส้น้อย	ให้ไส้น้อยหลุดออกไป

เพ่งอาหารใหม่ อาหารเก่า ให้อาหารใหม่ อาหารเก่าหลุดออกไป

เมื่อเครื่องภายในโครงกระดูกหลุดออกไปหมดแล้ว ธาตุน้ำทั้งหลาย มีน้ำเลือด น้ำเหลืองเป็นต้น มีน้ำมูตร [ปัสสาวะ] เป็นที่สุด ก็หลุดออกจากโครงกระดูก ตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดิน เมื่อมีสติเพ่งพิจารณาให้เครื่องภายในภายนอกหลุดออกจากโครงกระดูกหมดแล้ว ก็แสดงให้เห็นโครงกระดูกอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ทั้งข้างในข้างนอก จึงพิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลมปฏิโลมต่อไป

วิธีพิจารณาโครงกระดูก

พึงมีสติ กำหนดจิต ให้รวมสนิทดีเรียบร้อยก่อน แล้วยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณากำหนดให้รู้โครงกระดูกโดยลำดับ ตั้งแต่เบื้องบนลงไปถึงที่สุดเบื้องต่ำ คือเพ่งพิจารณาดู

กระดูกกะโหลกศีรษะ และกำหนดให้รู้แจ้งว่า กระดูกกะโหลกศีรษะนี้ เป็นแผ่นโค้งเข้าหากัน มีฟันเกาะกันไว้เป็นกะโหลกอยู่ได้

กระดูกคอ เป็นข้อๆ และเป็นท่อนๆ สวมกันไว้เป็นลำดับลงไป

กระดูกหัวไหล่ กระดูกไหปลาร้า ต่อออกจากระหว่างกระดูกทั้ง ๒ ข้าง

กระดูกแขน ทั้ง ๒ ข้าง **กระดูกข้อศอก** ทั้ง ๒ ศอก **กระดูกข้อมือ กระดูกฝ่ามือ กระดูกนิ้วมือ** ทั้ง ๑๐ นิ้ว

กระดูกซี่โครงทั้ง ๒๔ ซี่ **กระดูกสันหลัง**เป็นข้อๆ และเป็นท่อนๆ สวมกันไว้เป็นลำดับลงไปตั้งแต่**กระดูกคอ** ตลอดถึง**กระดูกบั้นเอว กระดูกสะโพก กระดูกโคนขา กระดูกเข่า กระดูกแข้ง กระดูกข้อเท้า กระดูกฝ่าเท้า กระดูกนิ้วเท้า**ทั้ง ๑๐ นิ้ว พิจารณาโดยลำดับอย่างนี้ เรียกว่า พิจารณาเป็น **อนุโลม**

เมื่อพิจารณาเป็นอนุโลมโดยลำดับดังนี้แล้ว พึงพิจารณาย้อนกลับเป็นปฏิโลม ดังต่อไปนี้

พึงมีสติ กำหนดจิตให้รวมสนิทเป็นหนึ่งตลอดไป ยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณา กำหนดรู้โครงกระดูก ย้อนกลับเป็นปฏิโลม ตั้งแต่เบื้องต่ำลำดับขึ้นไป จนถึงสุดเบื้องบน

คือเพ่งพิจารณาดูให้รู้ให้เห็น**กระดูกนิ้วเท้า** ทั้ง ๑๐ ตลอด แล้วเพ่งพิจารณา ดูให้รู้ให้เห็น**กระดูกฝ่าเท้า กระดูกข้อเท้า กระดูกเท้า กระดูกเข่า กระดูกโคนขา กระดูกสะโพก กระดูกบั้นเอว กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหัวไหล่ กระดูกไหปลาร้า กระดูกแขน กระดูกศอก กระดูกข้อมือ กระดูกฝ่ามือ กระดูกนิ้วมือ กระดูกคอ กระดูกกะโหลกศีรษะ**

พิจารณาย้อนกลับ ตั้งแต่เบื้องต่ำตลอดขึ้นไปจนถึงเบื้องบนอย่างนี้ เรียกว่า พิจารณาเป็น **ปฏิโลม**

พิจารณารวมศูนย์กลาง

เมื่อพิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลม ปฏิโลม ถอยลง ถอยขึ้น รอบคอบตลอดแล้ว พึงพิจารณารวมศูนย์กลางที่ท่ามกลางอก ดังต่อไปนี้

พึงมีสติ รวมจิต พร้อมทั้งรวมความคิดเห็นที่ได้พิจารณาเห็นโครงกระดูกตั้งแต่เบื้อง

บนลงไปถึงเบื้องล่าง ตั้งแต่เบื้องล่างย้อนกลับขึ้นมาจนถึงเบื้องบน รอบคอบตลอดแล้วนั้น ทวนกระแสรวมเข้าตั้งไว้ในท่ามกลางอก มีสติพิจารณาให้รู้แจ้งว่า "ร่างกายนี้ ก็เป็นแต่เพียงสักว่ากาย ถ้าไม่มีใจครอง ก็ไม่รู้สึก รู้นึก รู้คิด และเคลื่อนไหวไปมาไม่ได้ มีวิญญาณจิตดวงเดียวเท่านั้นเป็นใหญ่ในชีวิตของเรา ร่างกายทั้งสิ้นนี้ก็อยู่ในใต้อำนาจแห่งจิตดวงนี้ เพราะฉะนั้น จำเป็นเราต้องรวมเอาดวงจิตของเราเข้าตั้งไว้ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค คือ ให้เป็นจิตดวงเดียว ตั้งมั่นอยู่ที่ทรวงอก" วิธีที่ ๒ ดังกล่าวมานี้ เรียกว่า เจริญ**ตีรณปริญญาวิธี** จบเท่านี้

เจริญปหานปริญญาวิธี

แปลว่า **ละ** หรือ **วาง** นิมิตได้ขาด

นักปฏิบัติในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีเพียรเพ่งอยู่ และประสงค์จะบำเพ็ญตนให้ก้าวสู่โลกุตตรธรรม จึงจำเป็นต้องเจริญปหานปริญญาวิธีต่อไป

การเจริญปหานปริญญาวิธี ย่อมเจริญด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ประการ คือ

๑. **วิปัสสนานุโลม** ใช้บริกรรมภาวนาอนุโลมเข้าหาวิปัสสนาวิธี
๒. **วิปัสสนาสุญญตวิโมกข์** ใช้บริกรรมภาวนาดับสัญญาให้ขาดสูญ
๓. **วิปัสสนาวิโมกขปริวัติ** ใช้บริกรรมภาวนาวิปัสสนาญาณวิธีให้เต็มรอบ ระงับนิมิตให้ขาดถอนอุปาทานขันธ์ ตลอดจนถอนตัณหาทั้งโคน

บัดนี้จะกล่าวภูมิจิตแห่งนักปฏิบัติที่สมควรได้เจริญวิปัสสนา ทั้ง ๓ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติถูก คือ

๑. นักปฏิบัติบางคนหรือบางรูปเมื่อนั่งสมาธิภาวนารวมจิตให้สนิทได้ดี แต่มีปีติแรงกล้า บังเกิดขึ้นทับถมกลบเกลื่อนดวงใจ จะยกจิตขึ้นพิจารณาอะไรก็ไม่สะดวก
๒. นักปฏิบัติบางคนหรือบางรูป เมื่อนั่งสมาธิภาวนา รวมจิตก็สนิทได้ดีเหมือนกัน แต่เมื่อบังเกิดมีนิมิตขึ้นมาก เหลือวิสัยที่จะแก้ไขได้ กลายเป็นสัญญาเนื่องอยู่ในจิต ระงับไม่ได้ จำเป็นต้องเจริญ**วิปัสสนาสุญญตวิโมกข์** ใช้บริกรรมภาวนาว่า **"สพฺเพ สงฺขารา สพฺพสญฺญา อนตฺตา"** เป็นต้น

๓. นักปฏิบัติผู้มีภูมิจิตสูง ได้เจริญ**ญาตปริญญาวิธี** และได้เจริญ**ตีรณปริญญาวิธี** จนตลอด ดังกล่าวแล้ว เชื่อว่ามีภูมิจิตสูง ก้าวล่วงวิปัสสนานุโลม และวิปัสสนา-สุญญตวิโมกข์แล้ว ควรได้เจริญ **วิปัสสนาวิโมกขปริวัติ** ต่อไป

ในขณะเมื่อตรวจค้นปฏิภาคนิมิต เลิกถอนเครื่องภายในภายนอกหมดแล้ว ยังเหลือแต่โครงกระดูกเปล่า และได้พิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลม ปฏิโลม รอบคอบตลอดแล้ว ได้รวมจิตให้สนิท ตั้งมั่นในที่ทรวงอกดีแล้ว มีสติ ยกจิตขึ้นเพ่งซึ่งโครงกระดูกนั้น ด้วยอุบายปัญญา ซึ่งบังเกิดขึ้นเอง

แลเห็นด้วยในใจของตนเองว่าโครงกระดูกทั้งสิ้นนี้ เป็นของไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ชื่อว่าเห็นอนัตตา ด้วยในใจของตนเอง และเห็นเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์แน่แก่ใจแล้ว ยกคำบริกรรม**วิปัสสนาวิโมกขปริวัติ** ขึ้นบริกรรมภาวนาว่า

“สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สพฺเพ ธมฺมา อนิจฺจา สพฺเพ ธมฺมา ทุกฺขา”

ให้บริกรรมภาวนา นึกอยู่ในใจอย่างเดียว ไม่ออกปาก และไม่ให้มีเสียง

มีสติกำหนดจิตเพ่งด้วยความนิ่งและวางเฉย จนกว่าจะปรากฏเห็น**โครงกระดูกนั้นหลุดถอนจากกัน ตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดิน**

เมื่อปรากฏเห็นแจ้งชัดว่าโครงกระดูกนั้น หลุดออกจากกันตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดินหมดแล้ว พึงมีสติยกจิตขึ้นเพ่ง และบริกรรมภาวนา**วิปัสสนาวิโมกขปริวัติ**อีกว่า

“สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สพฺเพ ธมฺมา อนิจฺจา สพฺเพ ธมฺมา ทุกฺขา”

ให้นึกอยู่ในใจอย่างเดียว จนกว่าจะปรากฏเห็นชัดว่าเครื่องอวัยวะทุกส่วนที่ตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดินนั้น ได้ละลายกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ไปเองหมดแล้ว

เมื่อจะระงับสัญญาที่หมายพื้นแผ่นปฐพี พึงมีสติยกจิตขึ้นเพ่งบริกรรมภาวนา **วิปัสสนา-วิโมกขปริวัติ** ดังกล่าวแล้ว

เมื่อจะระงับ**เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ให้บริกรรมภาวนา **วิปัสสนา-วิโมกขปริวัติ** แบบเดียวกัน

ตลอดระงับ**อรูปฌาน**ทั้ง ๔ ก็ใช้คำบริกรรมภาวนา **วิปัสสนาวิโมกขปริวัติ** แบบนี้ตลอดไป นี้แลชื่อว่า ได้**เจริญปหานปริญญาวิธี**

ในตอนสุดท้ายนี้ ขอเตือนไว้ว่า ในเวลาได้ใช้คำบริกรรมภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวัตินี้ พิจารณาให้โครงกระดูกละลายไปเองแล้วก็ดี และได้พิจารณาให้เครื่องอวัยวะต่างๆ ที่ตกลงไปกองอยู่พื้นแผ่นดินนั้นละลายกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม ไปแล้วก็ดี ตลอดได้เพ่งพิจารณาให้พื้นแผ่นดินละลายไปเองแล้วก็ดี พึงเป็นผู้มีสติบริบูรณ์ กำหนดเอาจิตของตนไว้ให้รวมสนิทเป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค คือเป็นหนึ่งอยู่กับที่ตลอดไป อย่าพึงเป็นผู้ประมาททอดธุระ ปล่อยจิตของตนให้ฟุ้งซ่านไป

เมื่อได้บำเพ็ญข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในพระพุทธศาสนาดังกล่าวมาถึงขั้นนี้แล้ว ย่อมแลเห็นอานิสงส์แห่งการปฏิบัติพระพุทธศาสนามากไม่มีประมาณ ชื่อว่าได้ถึงพระไตรสรณคมน์อันแท้จริง ส่วนที่ยิ่งกว่านี้ยังมีอยู่อีก

ตัวอย่างคำสอนเรื่องการเจริญภาวนา ของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต

ภาวนา คือ การอบรมใจให้ฉลาดเที่ยงตรงต่อเหตุผลอรรถธรรม รู้จักวิธีปฏิบัติต่อตัวเองและสิ่งทั้งหลาย ยึดการภาวนาเป็นรั้วกั้นความคิดฟุ้งของใจให้อยู่ในเหตุผล อันจะเป็นทางแห่งความสงบสุข ใจที่ยังมิได้รับการอบรมจากการภาวนา จึงเปรียบเหมือนสัตว์ที่ยังมิได้รับการฝึกหัด ยังมิได้รับประโยชน์จากมันเท่าที่ควร จำต้องฝึกหัดให้ทำประโยชน์ ถึงจะได้รับประโยชน์ตามควร ใจจึงควรได้รับการอบรมให้รู้เรื่องของตัว จะเป็นผู้ควรแก่การงานทั้งปวง ทั้งส่วนเล็กส่วนใหญ่ ภายนอกภายใน

ผู้มีภาวนาเป็นหลักใจ จะทำอะไรชอบใช้ความคิดอ่านเสมอ ไม่เสี่ยง และไม่เกิดความเสียหายแก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้อง การภาวนาจึงเป็นงานเพื่อผลในปัจจุบันและอนาคต การงานทุกชนิดที่ทำด้วยใจของผู้มีภาวนา จะสำเร็จลงด้วยความเรียบร้อย ทำด้วยความใคร่ครวญเล็งถึงประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นผู้มีหลักมีเหตุผล ถือหลักความถูกต้องเป็นเข็มทิศทางเดินของกาย วาจา ใจ ไม่เปิดช่องให้ความอยากอันไม่มีขอบเขตเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะความอยากดั้งเดิมเป็นไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา ซึ่งไม่เคยสนใจต่อความผิด ถูก ดี ชั่ว พาเราเสียไปจนนับไม่ถ้วน ประมาณไม่ถูก จะเอาโทษมันก็ไม่ได้ ยอมให้เสียไปอย่างน่าเสียดาย ถ้าไม่มีสติระลึกบ้างเลย แล้วของเก่าก็เสียไป ของใหม่ก็พลอยจมไปด้วย ไม่มีวันฟื้นคืนตัวได้ ฉะนั้น การภาวนาจึงเป็นเครื่องหักล้างความไม่มีเหตุผลของตนได้ดี

วิธีภาวนา คือ การสังเกตจิตที่อยู่ไม่เป็นสุข ด้วยสติตามรู้การเคลื่อนไหวของจิต โดยบริกรรมธรรมบทที่ให้ผลดี

วิธีภาวนานั้นลำบากอยู่บ้าง เพราะเป็นวิธีบังคับใจ วิธีภาวนาก็คือวิธีสังเกตตัวเอง สังเกตจิตที่มีนิสัยหลุกหลิก ไม่อยู่เป็นปกติสุข ด้วยมีสติตามระลึกรู้ความเคลื่อนไหวของจิต โดยมีธรรมบทใดธรรมบทหนึ่งเป็นคำบริกรรม เพื่อเป็นยารักษาจิตให้ทรงตัวอยู่ได้ด้วยความสงบสุขในขณะภาวนา ที่ให้ผลดีก็มีอานาปานสติ คือกำหนดจิตตามลมหายใจเข้าออก ด้วยคำภาวนา “พุทโธ” พยายามบังคับใจให้อยู่กับอารมณ์แห่งธรรมบทที่นำมาบริกรรมขณะภาวนา พยายามทำอย่างนี้เสมอ ด้วยความไม่ลดละความเพียร จิตที่เคยทำบาปหาบทุกข์อยู่เสมอ

จะคอยรู้สึกตัวและปล่อยวางไปเป็นลำดับ มีความสนใจหนักแน่นในหน้าที่ของตนเป็นประจำ จิตที่สงบตัวลงเป็นสมาธิ เป็นจิตที่มีความสุขเย็นใจมาก และจำไม่ลืม ปลุกใจให้ตื่นตัวและตื่นใจได้อย่างน่าประหลาด ... ผู้มีปัญญา ซึ่งมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ มีความเพียรแยกกิเลสให้หมดไป จะไม่เกียจคร้าน ขยันหมั่นเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน

กาลใดที่ขาดสติ กาลนั้นเรียกว่า ขาดความเพียร แม้กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิอยู่สักแต่ว่าเท่านั้น แต่มิได้เรียกว่าเป็นความเพียรชอบ ดังนั้น ท่านจึงสอนเน้นลงในความมีสติ มากกว่าธรรมอื่นๆ เพราะสติเป็นรากฐานสำคัญของความเพียรทุกประเภทและทุกประโยคที่ทำ จนกลายเป็นมหาสติขึ้นมา และผลิตปัญญาให้เป็นไปตามๆ กัน

ภูมิต้นเพื่อความสงบ ต้องใช้สติให้มาก ภูมิต่อไป สติกับปัญญาควรเป็นธรรมควบคู่กันไปตลอดสาย

คำว่า ศีล ได้แก่สภาพเช่นไร ศีลอย่างแท้จริงเป็นไปด้วยความมีสติ รู้สิ่งที่ควรหรือไม่ควร ระวังการระบายออกทางทวารทั้ง ๓ คอยบังคับกาย วาจา ใจ ให้เป็นไปในขอบเขตของศีลที่เป็นสภาพปกติ ศีลที่เกิดจากการรักษามีสภาพปกติ ไม่คะนองทางกาย วาจา ใจให้เป็นที่เกลียด นอกจากความปกติงดงามทางกาย วาจา ใจ ของผู้มีศีลว่า เป็นศีลเป็นธรรม

ศีลนั้นอยู่ที่ไหน มีตัวตนเป็นอย่างไร ใครเป็นผู้รักษา แล้วก็รู้ว่าผู้นั้นเป็นตัวศีล

ศีลก็อยู่ที่ตนนี้ **เจตนาเป็นตัวศีล เจตนาคือจิตใจ** คนเราถ้าจิตใจไม่มีก็ไม่เรียกว่าตนมีแต่กายจะทำอะไรได้ ร่างกายกับจิตต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อจิตไม่เป็นศีล กายก็ประพฤติไปต่างๆ ผู้มีศีลแล้วไม่มีโทษ จะเป็นปกติแนบเนียนไม่หวั่นไหว ไม่มีเรื่องหลงหาหลงขอ คนที่หา คนที่ขอ ต้องเป็นทุกข์ ขอเท่าไหร่ยิ่งไม่มี ยิ่งอดอยากยากเข็ญยิ่งไม่มี

กายกับจิตเราได้มาแล้ว มีอยู่แล้ว ได้จากบิดามารดาพร้อมบริบูรณ์แล้ว จะทำให้เป็นศีลก็รีบทำ ศีลมีอยู่ที่เรานี้แล้ว รักษาได้ไม่มีกาล ได้ผลไม่มีกาล

ผู้มีศีลย่อมเป็นผู้องอาจกล้าหาญ ผู้มีศีลย่อมมีความสุข ผู้จักมั่งคั่งบริบูรณ์สมบูรณ์ไม่อด ไม่จน ก็เพราะรักษาศีลได้สมบูรณ์ จิตดวงเดียวเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ผู้มีศีลแท้ เป็นผู้หมดเวรหมดภัย

การบำรุงรักษาสิ่งใดๆ ในโลก การบำรุงรักษาตนคือใจ เป็นจุดที่ยอดเยี่ยมของโลก ได้ใจแล้วคือได้ธรรม เห็นใจตนแล้วคือเห็นธรรม รู้ใจแล้วคือรู้ธรรมทั้งมวล ถึงใจตนแล้วคือถึงนิพพาน ใจนี่แลคือสมบัติอันล้นค่า จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะมองข้ามไป

คนพลาดใจ คือไม่สนใจปฏิบัติต่อใจดวงวิเศษในร่างนี้ แม้จะเกิดร้อยชาติพันชาติก็คือผู้พลาดอยู่นั่นเอง

ใจนี่แลเป็นผู้ทรงบุญ ทรงกุศล ทรงมรรค ทรงผล ทรงสวรรค์นิพพาน และใจนี่แลเป็นผู้ไปสู่สวรรค์นิพพาน นอกจากใจ ไม่มีอะไรจะไป

อารมณ์ภายนอกและภายใน เป็นของที่ตั้งอยู่เป็นธรรมดา แต่จิตเป็นของที่รับรู้ ฉะนั้นต้องทรมานจิตให้มากๆ แก้อวิชชา แก้อาสวะ แก้ทุกข์ แก้สมุทัย นิโรธเกิดญาณตั้งอยู่เป็นอมตธรรมที่ไม่ตาย

ถ้าส่งจิตรู้เห็นนอกกาย เป็นมิจฉาทิฏฐิ ให้รู้เห็นอยู่ในกายกับจิตนั้น เป็นสัมมาทิฏฐิ

ท่านกำชับว่าอย่าให้จิตเพ่งนอก ให้รู้ในตัว เห็นในตัว เมื่อรู้ในตัวแล้วรู้ทั่วไป เพราะตัวเป็นต้นเหตุ

การนอน การสงบเข้าฌาน เป็นอาหารของจิตและร่างกายอย่างหนึ่ง **สมถะ**ต้องพักจิตสงบอารมณ์ ส่วน **วิปัสสนา** จิตเดินไตรลักษณ์ให้รู้อริยสัจ เหนื่อยแล้วเข้าพักจิต พักจิตหายเหนื่อยแล้วจิตตรวจอริยสัจอีก ดังนี้ ฉะนั้น ให้ฉลาดในการพักจิต การเดินจิต **ทั้งวิปัสสนาและสมถะ พระโยคาวจรเจ้าทิ้งไม่ได้ ชำนิชำนาญทั้ง ๒ วิธี จึงเอาตัวพ้นจากกิเลสทั้งหลายไปได้ เป็นมหาศีล มหาสมาธิ เป็นมหาปัญญา** มีศีลทั้งอย่างหยาบอย่างกลางอย่างละเอียด พร้อมทั้งจิตเจตสิก พร้อมทั้งกรรมบถ ๑๐ ไม่กระทำผิดในที่ลับและที่แจ้ง สว่างทั้งภายในทั้งภายนอก มีมหาสติรอบคอบหมด วิโมกข์ วิมุตติ อกุปปธรรม จิตบริสุทธิ์ จิตปกติ เป็นจิตพระอรหันต์ สว่างแจ้งทั้งภายนอกภายใน สว่างโร่ ปุถุชนติเตียน [พระอรหันต์ ย่อม] เกิดบาป เพราะพระอรหันต์บริสุทธิ์ กายเป็นชาตินิพพาน วาจาใจเป็นชาตินิพพาน **นิพพานมี ๒ อย่าง นิพพานยังมีชีวิตอยู่ ๑ นิพพานตายแล้ว ๑** พระอรหันต์รอขึ้นรถขึ้นเรือไปนิพพาน ฉะนั้น

บรรณานุกรม

พระญาณวิสิษฏ์สมิทธิวีราจารย์ (สิงห์ ขนฺตยาคโม). **แบบถึงพระไตรสรณคมน์ และแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา.**

มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต. **บูรพาจารย์ ชีวประวัติ ธรรมปฏิปทา และโอวาทธรรม พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต**. โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๕.

อานาปานสติภาวนา

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

คณะผู้รวบรวม

๑. พระมหากังวาล ธีรธมฺโม ป.ธ.๙

๒. พระมหาพิเชษฐ กนฺตเชฏฺโฐ ป.ธ.๙

๓. พระมหาธีรชัย ธีรชโย ป.ธ.๙

๔. พระมหาอภิลักษ์ อภิลาโภ ป.ธ. ๖

๕. พระมหานิกร ฐานุตฺตโร ป.ธ. ๖

๖. พระจิระเดช จิรเตโช

2-2



พระธรรมโกศาจารย์
(พุทธทาสภิกขุ)

คำนำ

หนังสืออานาปานสติภาวนาเล่มนี้ จัดพิมพ์เพื่อเป็นแนวทางแก่การปฏิบัติสำหรับท่านที่สนใจเจริญกัมมัฏฐานแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับบุคคลทุกประเภท คณะผู้รวบรวมได้รวบรวมเนื้อหาสาระที่สำคัญส่วนใหญ่จากหนังสืออานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นการบันทึกการบรรยายธรรมโดยพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) และได้มีการปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหาบางส่วน เพื่อความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ฉะนั้น คณะผู้รวบรวมหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นแนวทางในการปฏิบัติเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานได้เป็นอย่างดีเล่มหนึ่ง และหากว่ามีข้อผิดพลาดอันใดที่เกิดมีขึ้นจากหนังสือเล่มนี้ คณะผู้เรียบเรียงยินดีน้อมรับข้อผิดพลาดอันนั้น เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นไป.

สารบัญ

อานาปานสติภาวนา

ภาคนำ ว่าด้วยบุพพกิจของสมาธิภาวนา

บุพพกิจโดยเฉพาะของการเจริญสมาธิ

ภาคอานาปานสติภาวนา - ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ

อานาปานสติภาวนา

ภาคนำ บุพพกิจในการเจริญสมาธิ

(ก) การทำอุปมาเป็นหลักประจำใจ

เกี่ยวกับการทำกัมมัฏฐานนี้ ทุกคนควรจะมีความแจ่มแจ้งในอุปมาของการทำกัมมัฏฐานทั้งหมด ไว้เป็นแนวสังเขป กันความฟั่นเฝือ. การที่ต้องใช้ฝากไว้กับอุปมา ก็เพราะเป็นการง่ายแก่การกระทำไว้ในใจ ในลักษณะที่เป็นการเห็นแจ้ง มิใช่เป็นเพียงความจำหรือความเข้าใจ. เกี่ยวกับเรื่องนี้ พระอาจารย์ในกาลก่อน เช่น อาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยเฉพาะ ได้ถือเอาอุปมานี้เป็นหลัก มีใจความว่า **"คนมีปัญญา ยืนหยัดมั่นคงอยู่บนแผ่นดิน ฉวยอาวุธที่คมด้วยมือ ลับที่หินแล้ว มีความเพียร ถางป่ารกให้เตียนไปได้"**[๑]

คำอธิบายของท่านมีว่า **คนมีปัญญา** หมายถึงปัญญาเดิมๆ ที่ติดมากับตัวที่เรียกว่า "**สหชาตปัญญา**" หรือที่เรียกในสมัยนี้ว่า Intellect หมายความว่า เป็นปัญญาที่ยังดิบอยู่ จะต้องได้รับการทำให้งอกงามเป็นปัญญาที่แท้จริงโดยสมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่า "**วิปัสสนาปัญญา**" หรือที่เรียกในบัดนี้ว่า Intuitive wisdom. ข้อนี้หมายความว่า คนที่จะทำกัมมัฏฐานต้องมีแววฉลาดอยู่ตามสมควร เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับเพาะปลูกปัญญาต่อไป. ถ้าเป็นคนโง่เง่าก็ไม่มีทางที่จะทำได้ตามแนวนี้ จักต้องไปกระทำตามแนวของพวกศรัทธา หรือพิธีรีตองต่างๆ ไปก่อน เป็นธรรมดา.

คนแม้มีปัญญา ก็ยังต้อง **ยืนให้มั่นคงบนแผ่นดิน**. แผ่นดินในที่นี้ได้แก่ ศีล หรือความสมบูรณ์ด้วยศีล ซึ่งเป็นรากฐานของการเป็นอยู่ประจำวัน เพื่อไม่ให้มีทุกข์มีโทษที่เป็นชั้นหยาบๆ หรือที่เป็นภายนอกซึ่งแวดล้อมบุคคลนั้นอยู่ เกิดเป็นสิ่งรบกวนขึ้นมาได้ ศีลจึงถูกเปรียบด้วยแผ่นดินที่แน่นหนาสามารถที่จะยืนหยัดได้ ไม่ใช่ที่เป็นหล่มเป็นโคลนหรือเป็นเลน เป็นต้น. ผู้ปฏิบัติจะต้องชำระแผ่นดินคือศีลของตน ให้เหมาะสมสำหรับที่จะยืน ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือฆราวาส.

---

[๑] วิสุทธิมรรคบาลี ภาค ๑ หน้า ๑.

จับอาวุธที่คมขึ้นมาเพื่อจะลับ : คำว่า "**อาวุธที่คม**" ในที่นี้ได้แก่ **โลกิยปัญญา** หรือสัมมาทิฏฐิต่างๆ ที่ได้มาจากการศึกษาเล่าเรียนเพื่อการนี้โดยเฉพาะ เอามาลับให้คม หรือกลายเป็นโลกุตตรปัญญาไปด้วยการลับ คือการทำกัมมัฏฐานนั่นเอง จนกว่ามันจะคมถึงขนาดตัดสัญโญชน์หรือตัดอนุสัยได้.

จับด้วยมือ คำว่า **"มือ"** ในที่นี้ หมายถึง **ปาริหาริกปัญญา** หมายถึง ปัญญาส่วนที่รู้หรือทำให้แน่ใจว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ต้องทำ หรือจำเป็นจะต้องทำโดยเด็ดขาด สำหรับสัตว์ที่เวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร. หรือหมายถึงปัญญาเดิมๆ ที่ได้รับการเพาะหว่านให้รู้สึกในหน้าที่ของตนอย่างแท้จริง รวมทั้งรู้จักเลือกหน้าที่ที่ควรเอามาเป็นหน้าที่อย่างสูงสุดด้วย.

ลับอาวุธนั้นที่หิน คำว่า **"หิน"** หมายถึง **สมาธิ** สมาธิเป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้ก่อน ในฐานะที่เป็นบาทฐานของปัญญาที่เป็นตัววิปัสสนา; จะเป็นสมาธิที่เกิดเองตามธรรมชาติพร้อมกับปัญญาเดิมๆ หรือจะเป็นสมาธิที่เพิ่งทำให้เจริญขึ้นมาใหม่ในขณะนี้ก็ตาม ล้วนแต่เรียกว่า หินสำหรับลับ ในที่นี้ด้วยกันทั้งนั้น.

คำว่า **"มีความเพียรเข้มแข็งในการที่ใช้ศาสตรา"** นั้น หมายถึง อิทธิบาททั้ง ๔ คือ ความพอใจในสิ่งที่จะทำจริงๆ, ความกล้าหรือความเข้มแข็งในการที่จะทำจริงๆ, ความเอาใจใส่ในเรื่องนั้นจริงๆ หมายถึงความมีจิตจดจ่ออยู่ตั้งแต่ต้นปลาย ไม่มีการเปลี่ยนแปลง, และมีความพินิจพิจารณาด้วยสติปัญญาในการที่จะแก้ไขข้อขัดข้องด้วยปฏิภาณที่เฉลียวฉลาด และทันท่วงทีอยู่เสมอ. เรียกเป็นบาลีว่า ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อันเป็นปัจจัยสำคัญของการบรรลุความสำเร็จ.

คำว่า **"ย่อมถางป่ารกได้"** หมายถึง สามารถถางสิ่งที่รกรุงรังอย่างยุ่งเหยิง เช่นซุ้มเซิงของกอไผ่ที่เกี่ยวกันอย่างหนาแน่น และเต็มไปด้วยหนามได้. ป่ารกเช่นนี้ หมายถึงกิเลสที่มีอยู่ในสันดานของสัตว์ เพราะมีลักษณะเช่นเดียวกันกับเซิงหนามดังที่กล่าวแล้ว.

อุปมาที่กล่าวนี้ ย่อมให้ความกระจ่างในลู่ทางของการปฏิบัติ ตลอดถึงความเกี่ยวพันกันของกุศลธรรมเหล่านั้นว่ามีอยู่อย่างไร เป็นเครื่องประกันความฟั่นเฝือและให้ความแน่ใจในทางปฏิบัติพร้อมกันไปในตัว นับว่าเป็นสูตรที่ควรเด่นชัดอยู่ในสายตา ทั้งตานอกและตาใน

ของผู้ปฏิบัติอยู่เสมอ. **สรุปเป็นประโยคสั้นๆ** อีกครั้งหนึ่งว่า "คนมีปัญญา ยืนหยัดบนแผ่นดิน ฉวยศาสตราอันคมด้วยมือ ลับที่หิน มีเพียรแล้ว ย่อมถางรกชัฏได้" ดังนี้.

(ข) การตัดปลิโพธ

เมื่อแน่ใจในการทำกัมมัฏฐานแล้ว มีกิจที่จะต้องตัดปลิโพธคือสิ่งที่เป็นกังวล อันจะเกาะเกี่ยวหรือรบกวนใจต่างๆ ทั้งที่เป็นเรื่องใหญ่และเรื่องหยุมหยิม ซึ่งท่านยกมาแสดงไว้ให้สังเกตเป็นตัวอย่าง ๑๐ อย่าง[๒] คือ :-

๑. **อาวาสปลิโพธ** ความกังวลใจเนื่องด้วยที่อยู่อาศัยได้แก่ ห่วงเรื่องที่อยู่ นับตั้งแต่ห่วงวัด ห่วงกุฏิ ที่ตนต้องทิ้งไป เพื่อไปทำกัมมัฏฐานในป่าหรือที่อื่น. แม้ที่สุดแต่ความห่วงในหน้าที่ที่จะต้องทำ เกี่ยวกับกระต๊อบเล็กๆ ที่นั่งทำกัมมัฏฐานนั่นเอง เช่น ถ้ายังมีห่วงว่าสัตว์เช่นปลวกจะรบกวน หรือหลังคาจะรั่ว หรืออะไรบางอย่างจะเกิดขึ้น ซึ่งจะต้องดูแลระวังรักษาแล้ว เรียกว่าเป็นปลิโพธ เป็นอุปสรรคในการทำกัมมัฏฐานโดยตรง. เขาจะต้องสะสางปัญหาเหล่านั้นให้เสร็จเสียก่อนทุกสิ่งทุกอย่างจริงๆ และเมื่อได้ลงมือทำกัมมัฏฐานแล้ว ต้องไม่มีห่วงว่ามันจะเป็นอย่างไรหมด แม้แต่กระต๊อบที่ตนกำลังนั่งกัมมัฏฐานอยู่. โดยนัยนี้จะเห็นได้ทันทีว่า การที่ผู้เริ่มฝึกไปทำกัมมัฏฐานเสียในถิ่นอื่น ซึ่งไม่มีอะไรเป็นตัวนั้น ดีกว่าทำในถิ่นของตัวเอง, และทำที่โคนไม้ดีกว่าทำที่กุฏิเป็นต้น. แม้ไปนั่งทำที่โคนไม้ ก็ควรจะเป็นโคนไม้ที่ไม่ทำให้เกิดการระแวงว่าจะมีใครมายืนดู. ถ้าหาโคนไม้อย่างนั้นไม่ได้ ก็ต้องตัดใจลงไปว่าใครจะมายืนดูก็ช่างหัวมัน ดังนี้เป็นต้น จึงจะเป็นอันว่า มีการตัดปลิโพธข้อนี้แล้วโดยสิ้นเชิง.

๒. **กุลปลิโพธ** หมายถึงความห่วงสกุลอุปัฏฐาก หรือบุคคลผู้ช่วยเหลือสนับสนุนตน เช่น ห่วงว่าเขาเหล่านั้นจะเจ็บไข้เป็นต้นบ้าง เขาจะเหินห่างจากเรา เพราะไม่ได้พบกันทุกวัน ดังนี้บ้าง. ข้อนี้หมายถึงความรักใคร่เป็นห่วงอาลัยอาวรณ์ ในบุคคลผู้ทำหน้าที่สนับสนุนตนทุกชนิด. ผู้ปฏิบัติจะต้องทำจิตใจใหม่ ในลักษณะที่อาจจะสรุปได้ว่า เดี๋ยวนี้บุคคลเหล่านั้นไม่มีอยู่ในโลกแล้ว.

---
[๒] วิสุทธิมรรคแปลภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๑๕.

๓. **ลาภปลิโพธ** ความห่วงใยในลาภสักการะ ที่เคยมีอยู่ หรือกำลังมีอยู่ ว่าจะขาดไป หรือแม้แต่ความรู้สึกว่า เมื่อทำกัมมัฏฐานสำเร็จแล้ว ลาภสักการะสรรเสริญและชื่อเสียงจะมีมากขึ้นกว่าเดิม ดังนี้เป็นต้นก็ดี รวมเรียกว่า ความห่วงใยในลาภสักการะ ด้วยกันทั้งนั้น. ผู้ปฏิบัติจะต้องทำในใจให้มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า ลาภสักการะเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยงในฐานะที่เป็นอันตรายโดยตรงต่อการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานทุกชนิด รวมความว่า จะต้องสละทรัพย์สมบัติทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตโดยสิ้นเชิง ยอมตนเป็นผู้สิ้นเนื้อประดาตัวในขณะนี้. ถ้ามีเรื่องจะต้องใช้สอยอะไรกันใหม่ไว้พูดกันใหม่ทีหลัง ไม่ใช่เวลานี้.

๔. **คณปลิโพธ** ความห่วงใยในหมู่คณะที่อยู่ภายใต้บังคับบัญชาดูแลหรือความรับผิดชอบของตน ก็เป็นสิ่งที่ต้องสลัดออกไปแล้วโดยสิ้นเชิง มีการปักใจในการเป็นบุคคลผู้โดดเดี่ยวโดยแท้จริง. แม้ว่าจะต้องกลับไปอยู่ในหมู่คณะอีก ต้องไม่มีเรื่องที่จะกังวลในขณะนี้.

๕. **กัมมปลิโพธ** หมายถึงการงานต่างๆ ที่กำลังคาราคาซังอยู่ในมือ หรือโดยการรับผิดชอบก็ตาม นี้เป็นส่วนหนึ่ง. อีกส่วนหนึ่งคือ นิสัยที่ชอบทำนั่นทำนี่ไม่หยุด หรือความรู้ที่จะทำนั่นทำนี่เสียเรื่อยไป. ทั้ง ๒ ประเภทนี้ จัดเป็นปลิโพธโดยเท่ากัน. ผู้ปฏิบัติจะต้องทำในใจจนกระทั่งมองเห็นชัดว่า **ไม่มีการงานที่ไหนอีกแล้ว ที่จะเสมอเหมือนการงานคือการทำกัมมัฏฐาน ที่เรากำลังทำอยู่นี้**. เราต้องไม่ทำให้การงานที่ไม่มีค่าอะไรมากมาย มาทำให้การงานอันมีค่าสูงสุดต้องเสียหายไป. หรือถ้าหากมีทางที่จะสะสางเครื่องกังวลอันนี้ได้โดยวิธีใด เช่น มอบหมายให้ผู้ที่ควรได้รับมอบหมายไปทำเสียได้ ก็เป็นอุบายที่ควรทำให้เสร็จเสียก่อนเป็นการล่วงหน้า ดังนี้เป็นต้น.

๖. **อัทธานปลิโพธ** ความกังวลเนื่องด้วยการเดินทาง. ข้อนี้มีความหมายเป็น ๒ สถาน คือ สำหรับผู้ที่เดินท่องเที่ยวไปพลาง ทำกัมมัฏฐานไปพลาง นี้จะต้องไม่กังวลถึงการเดินทางที่จะมีในวันต่อไปว่า จะมีด้วยอาการอย่างไร เช่นไม่คำนึงถึงที่พักหรืออาหารข้างหน้าเป็นต้น จะต้องทำในใจเหมือนกับไม่มีการเดินทางไกล นี้พวกหนึ่ง. อีกพวกหนึ่ง ซึ่งได้แก่พวกปฏิบัติอยู่กับที่ แต่นิสัยรักการท่องเที่ยวเดินทางไกล เขาจะต้องระงับความรู้สึกข้อนั้นเสียโดยสิ้นเชิง ไม่มีการระลึกว่าเวลานี้ฤดูอะไร ที่โน่นที่นี่มีอะไรน่าดู หรือน่าอยู่อย่างสบาย เป็นต้น ตลอดจนถึงกับไม่คิดถึงความสนุกสนานเพลิดเพลินที่ตนเคยพอใจ ในการเดินทางทุกสิ่งทุกอย่างด้วย.

แม้ที่สุด แต่การกะแผนว่า เสร็จการปฏิบัติออกพรรษาแล้ว เราจะเดินทางไปไหนกันให้สนุก ดังนี้ ก็ไม่ควรจะมี.

๗. **ญาติปลิโพธ** หมายถึง ความกังวลห่วงใยในญาติโดยตรง นับตั้งแต่บิดามารดาเป็นต้นลงไป ที่อยู่ใกล้หรืออยู่ไกลก็ตาม กำลังเดือดร้อนหรือกำลังเป็นสุขก็ตาม สิ่งนี้จะไม่ต้องมารบกวนอยู่ในใจของผู้ปฏิบัติ เขามีความฉลาดในการที่จะตัดสินใจหรือระงับความห่วงใยเหล่านั้น โดยวิธีใดวิธีหนึ่งให้จนได้. ถ้าเป็นบรรพชิต ก็คือการระลึกถึงความจริงที่ว่า การบรรพชาเป็นการสละญาติแล้วโดยสิ้นเชิง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็ในเวลาที่จะปฏิบัติธรรม. ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ก็มีทางที่จะคิดว่า เราจะไปแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุด ที่ญาติควรจะได้รับมาให้ญาติ ดังนี้เป็นต้น. ที่เป็นเรื่องรวมๆ อาจจะคิดไปได้ถึงว่า การเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสารนั้น ไม่มีญาติคนไหนที่จะช่วยกันได้ แม้แต่บิดามารดา แม้แต่บุตรธิดาโดยตรง. ทุกคนต้องช่วยตัวเอง และควรจะมีสิทธิ์ในการช่วยตัวเองโดยสมบูรณ์. เมื่อใครพ้นจากวัฏฏสงสารขึ้นมาได้สักคนหนึ่ง คนนั้นแหละจะกลับกลายเป็นคนที่สามารถช่วยญาติ ที่กำลังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสารได้. คนที่เวียนว่าย ไม่อาจจะช่วยคนที่เวียนว่ายด้วยกันได้เลย ดังนี้.

๘. **อาพาธปลิโพธ** คือความห่วงใยเกี่ยวกับการเจ็บไข้. ผู้ปฏิบัติต้องไม่กลัวล่วงหน้าว่าการปฏิบัติในข้อที่ไม่เคยปฏิบัตินั้นจะทำให้เกิดการเจ็บไข้ขึ้น นี้อย่างหนึ่ง. อีกอย่างหนึ่งก็คือ แม้จะเกิดการเจ็บไข้ขึ้นเพราะการปฏิบัติ อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง ก็ยินดีสู้ตาย **รวมความว่า** ไม่ห่วงใยในการเจ็บไข้ในอนาคตว่าจะเป็นอย่างไร จะได้รับการรักษาหรือไม่ หรือจะเอายาที่ไหนมากิน ก็ไม่เห็นเป็นเรื่องสำคัญ เพราะถือเสียว่า **การปฏิบัตินั้นเป็นการทำให้ได้กินยาอมตะซึ่งอาจรักษาโรคกิเลส หรือโรคทุกข์ อันเป็นโรคที่น่ากลัวกว่าโรคใดๆ ทั้งสิ้น. และเมื่อกินยานั้นแล้ว จิตใจจะลุถึงความเป็นผู้ไม่มีความตายอีกต่อไป.** อีกทางหนึ่ง ถ้าเป็นผู้เจ็บๆ ไข้ๆ อยู่ก่อน ก็ให้รีบรักษาเสีย อย่าให้มีความกังวลในการรักษาโรคในขณะที่ปฏิบัติอยู่อีก. และถ้าได้พยายามรักษาแล้วรักษาอีก จนถึงที่สุดของความสามารถแล้ว โรคก็ยังไม่หาย ดังนี้ไซร้ ก็จงหยุดการรักษา สลัดความกังวลในโรค แล้วทำความเพียรปฏิบัติเอาชนะความตาย ด้วยการปฏิบัตินั่นเอง ด้วยการตัดสินใจในวิธีเดียวกันกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็งเฉียบขาดเหนือความกลัวโรค และความกลัวตายจริงๆ แล้ว

ทำการปฏิบัติไปตามที่ทางออกของชีวิตมันมีให้เพียงเท่านั้น.

๙. **คันถปลิโพธ** หมายถึงความห่วงใยในการศึกษาเล่าเรียน. การเล่าเรียนพลางและเจริญภาวนาในขั้นสูงพลาง เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้. เมื่อสมัครปฏิบัติในทางจิตโดยตรง ก็ต้องพักการศึกษาเล่าเรียนไว้ก่อน จึงจะได้ผลเต็มที่. นี้หมายถึงการเรียนทางวิชา หรือทางตำรา. ส่วนการศึกษาที่เป็นการไต่ถามจากกัลยาณมิตร หรืออาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานโดยตรง และเท่าที่จำเป็นนั้น ไม่รวมอยู่ในข้อนี้. อีกทางหนึ่งพึงทราบว่า นักศึกษาที่หลงใหลในการศึกษาย่อมติดการอ่านหนังสือเหมือนกับติดฝิ่น. แม้สิ่งนี้ก็ต้องไม่มีโดยเด็ดขาด. ผู้ปฏิบัติที่เป็นครูสอนเขาอยู่ ก็ต้องถือหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน ในการที่จะตัดปลิโพธข้อนี้.

๑๐. **อิทธิปลิโพธ** คือความกังวลห่วงใยเกี่ยวกับการได้ฤทธิ์ หรือการได้อิทธิปาฏิหาริย์ ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ยั่วยวนใจอย่างยิ่ง ทั้งแก่ผู้ปฏิบัติและผู้ไม่ปฏิบัติ. ผู้ที่หลงใหลในการได้ฤทธิ์แล้วมาทำกัมมัฏฐานนั้น มีทางที่จะวิกลจริตได้โดยง่าย. เขาจะต้องตัดความห่วงใยในการที่จะได้ฤทธิ์เสียแล้วโดยเด็ดขาด การปฏิบัติจึงจะดำเนินไปตามคลองของการบรรลุมรรคผลนิพพาน นี้อย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ บุคคลที่ปฏิบัติมาด้วยความบริสุทธิ์ใจ ครั้นลุถึงขั้นที่จิตสามารถทำอิทธิปาฏิหารย์บางอย่างได้ ความสนใจก็เริ่มเบนมาทางฤทธิ์นี้ และอยากจะให้ดำเนินต่อไปในทางนี้จนถึงที่สุด นี้จัดเป็นปลิโพธอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติที่จะดำเนินต่อไปในทางของ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** หรือความไม่มีตัวตนซึ่งเป็นทางธรรมแท้. การทำพร้อมกันทั้ง ๒ อย่าง ไม่มีทางที่จะทำได้ด้วยเจตนา แต่เป็นไปได้ในทางที่เมื่อปฏิบัติถึงที่สุดในทางธรรมแล้ว บางคนก็ยังมีความสำเร็จทางฝ่ายอิทธิปาฏิหารย์เป็นของผนวก อีกส่วนหนึ่งด้วย. แต่มิได้หมายความว่าจะเป็นอย่างนั้นทุกคนไป เป็นได้เฉพาะคน และเฉพาะเหตุการณ์. สำหรับการปฏิบัติฝึกฝนเพื่อได้อิทธิปาฏิหารย์โดยตรงนั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก ไม่ต้องเอามาปนกับเรื่องนี้. ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องทำจิตให้เป็นธรรมาธิปไตยล้วน ไม่มุ่งหวังอิทธิปาฏิหาริย์ ซึ่งเป็นทางแห่งลาภสักการะและอื่นๆ ไม่เกี่ยวกับการตัดกิเลสเลย.

สิ่งทั้ง ๑๐ เท่าที่ท่านยกมาแสดงเป็นตัวอย่างนี้ เป็นปลิโพธโดยเสมอกัน เป็นเครื่อง

กีดขวางทางเดินของจิต ที่จะเดินไปตามทางภาวนา. ถ้าจะเปรียบดังในอุปมาข้างต้นก็เท่ากับทำให้แสวงหาก้อนหินที่อาจจะใช้ลับมีดไม่พบนั่นเอง. ไม่ได้ลับมีดแล้วไปถางป่านั้น เรื่องจะเป็นอย่างไรลองคิดดู. เพราะฉะนั้นเป็นอันว่า การตัดปลิโพธเหล่านี้ย่อมเป็นบุพพกิจโดยแท้จริง.

(ค) การเลือกสิ่งแวดล้อม

ผู้จะปฏิบัติจะต้องรู้จักเลือกสถานที่ และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ที่สนับสนุนแก่การปฏิบัติของตนให้ดีเท่าที่จะทำได้. เพื่อรู้จักเลือกสิ่งแวดล้อมได้ดี ก็จำเป็นจะต้องรู้จักตัวเองให้ดีเสียก่อนว่าตนเป็นอย่างไร เข้ากันได้หรือเข้ากันไม่ได้กับสิ่งใด โดยธรรมชาติ.

แม้ว่าการทำกัมมัฏฐาน จะมีความมุ่งหมายถึงการหลุดพ้นเพื่ออยู่เหนือความยินดียินร้าย หรือเหนือการครอบงำของธรรมชาติก็จริง แต่ในขั้นเตรียมตัวนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องหลีกเลี่ยงจากการครอบงำของธรรมชาติ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้. เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักอิทธิพลของ **ธรรมชาติภายนอก** ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม และรู้จัก **ธรรมชาติภายใน** คือจริตนิสัยของตนเอง ว่ามันจะขัดกันหรือจะเข้ากันได้อย่างไรและเพียงไรเสียก่อน.

[ต้องรู้จริต เพื่อหาให้ตรงกับจริตเฉพาะๆ]

ธรรมชาติภายในของตน ในที่นี้ เรียกสั้นๆ ว่า **"จริต"** หมายถึงสิ่งที่จิตเคยประพฤติมาจนเคยชินเป็นนิสัย. เมื่อรู้จักจริตของตนแล้ว ย่อมสามารถจะจัดจะทำ จะแสวงหรือหลีกเลี่ยงได้ตรงตามที่ควรจะเป็น ในสิ่งแวดล้อมทุกประการ. เกี่ยวกับจริตนี้ ท่านจำแนกไว้เป็น ๖ คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต[๓] แต่ละอย่างๆ มีลักษณะอาการอย่างไร เข้ากันได้หรือเข้ากันไม่ได้กับสิ่งใด จะได้วินิจฉัยกันทีละข้อดังต่อไปนี้

(๑) **ราคจริต** หมายถึง นิสัยสันดานที่หนักไปในทางกำหนัด ยินดีหรือละโมบ รักสวยรักงาม ยึดมั่นอย่างรุนแรงในความเป็นระเบียบเรียบร้อยตลอดถึงการอยู่ดีกินดี ดังนี้เป็นต้นมากเกินไป เกี่ยวกับจริตนี้ ท่านแนะให้เลือกสิ่งแวดล้อมตนเองด้วยสิ่งที่เป็นของปอน เช่นที่อยู่อาศัยอย่างปอนๆ ไม่น่าดู. จีวรก็เนื้อเลว แล้วยังแถมมีการปะชุนหรือขาดกระรุ่งกระริ่ง.

---

[๓] วิสุทธิมรรคแปลภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๔๑-๕๙.

แม้บาตรก็เป็นอย่างเลว ตะปุ่มตะป่ำ เต็มไปด้วยรอยต่อ หรือการซ่อม. เลือกทางบิณฑบาตที่สกปรกโสมม ไม่มีสิ่งที่เจริญตาเจริญใจ. รับอาหารบิณฑบาตของคนยากจนชนิดที่ดูแล้วน่าขยะแขยง และเลือกไปในหมู่บ้านที่มีคนรูปร่างขี้ริ้วขี้เหร่ กิริยาอาการก็ให้หยาบคาย ดังนี้เป็นต้น. สำหรับอิริยาบถประจำวัน ก็ให้มากไปด้วยอิริยาบถยืนและอิริยาบถเดิน หลีกเลี่ยงการนั่งหรือการนอนให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้. แม้สิ่งอื่นๆ ก็ควรระมัดระวังโดยหลักเกณฑ์ข้อเดียวกัน; ยกตัวอย่างเช่น สีของสิ่งที่จะใช้สอย ก็ควรจะเป็นสีเขียว หรือสีเขียวแกมดำ. แม้ที่สุดแต่การเลือกสีที่จะใช้ในการทำวงของกสิณ ในเมื่อจะเจริญกสิณภาวนา ก็ควรเลือกสีเขียว. **สรุปความว่า** สิ่งต่างๆ สำหรับคนราคจริตนั้น จะต้องเป็นไปในทางปอนหรือคล้ำ ไม่สดใสฉูดฉาด จึงจะเป็นไปในทางสบายต่อจริต หรือส่งเสริมแก่การปฏิบัติ, มิฉะนั้นจะเกิดความยุ่งยากขึ้นไม่มากก็น้อยโดยไม่จำเป็นเกี่ยวกับสิ่งที่ขัดกันกับจริตของตน ในความมุ่งหมายที่จะเจริญกัมมัฏฐานภาวนา.

(๒) **โทสจริต** หมายถึงจริตนิสัยที่ขี้โกรธ ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย ท่านแนะสิ่งที่สบายสำหรับผู้มีโทสจริตไว้ในลักษณะที่อาจกล่าวได้ว่า ตรงกันข้ามจากสิ่งที่สบายของราคจริต คือ ท่านแนะให้ทำ หรือมี หรือไปสู่แต่สิ่งแวดล้อมที่เป็นระเบียบเรียบร้อย สุภาพ และสวยงามน่าเจริญตาเจริญใจ เช่น ที่อยู่อาศัยควรสะอาดหมดจด เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่มีอะไรที่เร้าใจให้เกิดความหงุดหงิด จีวรก็เป็นผ้าเนื้ออ่อนเนื้อดีเนื้อเกลี้ยง สีดี ไม่มีกลิ่น ดังนี้เป็นต้น. เลือกไปบิณฑบาตในหมู่บ้านที่เจริญแล้วในความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความสะอาด ประณีต ความมีรสนิยมสูง และความพอเหมาะพอดีอื่นๆ เป็นหมู่ชนที่มีวัฒนธรรมดี มีกิริยามารยาทดี ดังนี้เป็นต้น. **รวมความก็คือ** ให้ถูกแวดล้อมอยู่ด้วยสิ่งที่ไม่ปอน แต่ความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยตามที่ควร. แม้ในส่วนอิริยาบถ ก็อยู่ในอิริยาบถที่เป็นการพักผ่อน เช่น อิริยาบถนั่งหรืออิริยาบถนอน มากกว่าอิริยาบถยืนหรือเดิน. เรื่องเบ็ดเตล็ดอื่นๆ ก็พึงเทียบเคียงโดยนัยอันเดียวกัน เช่น เรื่องสี ก็เป็นสีที่สดใสมีสีเขียวเป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ยั่วอารมณ์น้อยกว่าสีอื่นดังนี้เป็นต้น.

(๓) **โมหจริต** หมายถึงจริตนิสัยเป็นไปในทางที่ง่วงซึมมึนชา ไม่ค่อยมีความโปร่งใจอยู่เป็นปรกติ. สิ่งสบายสำหรับบุคคลประเภทนี้ ท่านแนะไว้ว่า ต้องเป็นสิ่งที่โล่งโถงสว่างไสว

เช่น เสนาสนะที่อยู่ ก็ควรจะเปิดโล่งเห็นได้ในระยะไกล ไม่มีอะไรกีดขวาง และมีแสงสว่างมาก. เกี่ยวกับจีวรมีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน คือสะอาดเรียบร้อยและมีสีสันดี (เท่าที่ควรแก่สมณะ). แม้ในเรื่องบิณฑบาต ก็มีหลักเกณฑ์ไปในทางที่เจริญตาเจริญใจอย่างเดียวกัน และท่านแนะนำให้ใช้วัตถุเครื่องใช้สอยที่มีขนาดใหญ่ แม้ที่สุดแต่ดวงกสิณ ก็ต้องเป็นขนาดใหญ่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้. ชอบอิริยาบถอย่างเดียวกันกับคนที่มีราคจริต.

(๔) **สัทธาจริต** หมายถึงนิสัยเชื่อง่ายเชื่อดาย หรือหนักไปแต่ในทางความเชื่อโดยส่วนเดียว สิ่งที่สบายสำหรับบุคคลประเภทนี้ ตามที่ท่านแนะไว้เป็นอย่างเดียวกันกับสำหรับบุคคลที่มีโทสจริต แต่ควรจะเข้าใจไว้ว่า ผู้มีสัทธาจริต ควรจะได้รับสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปในทางชวนให้ขยันคิดนึกเสียบ้างก็จะเป็นการดี และควรอยู่ใกล้กับบุคคลที่สามารถให้คำแนะนำที่ชวนให้คิดนึกอย่างถูกต้อง.

(๕) **พุทธิจริต** หมายถึงจริตนิสัยที่ชอบเรียนชอบรู้ คิดนึกไปในทางศึกษา ไปในทางสติปัญญา เกี่ยวกับบุคคลประเภทนี้ไม่สู้จะมีปัญหาอันเนื่องด้วยสิ่งแวดล้อม ท่านถือว่าผู้เป็นพุทธิจริตจะเป็นอยู่ได้สบาย ได้ทุกแบบของจริตอื่นๆ ทั้งหมด. สรุปความว่า ไม่มีอะไรที่จะจำกัดรัดกุม เหมือนกับบุคคลที่เป็นราคจริต หรือโทสจริต โดยเฉพาะ.

(๖) **วิตกจริต** หมายถึงสิ่งที่ฟุ้งซ่านง่าย แต่มิได้หมายความว่าฟุ้งซ่านไปในทางสติปัญญา เป็นแต่เพียงการนึกคิดที่ฟุ้งซ่าน หาทิศทางและหลักเกณฑ์ไม่ค่อยได้. สิ่งที่สบายสำหรับบุคคลผู้มีจริตอย่างนี้ ต้องเป็นสิ่งที่ไม่ยั่วให้คิด ไม่สนับสนุนให้คิด ไม่ชวนให้ฉงน หรือไม่มักก่อให้เกิดปัญหาใดๆ ควรอยู่ในที่แคบ แต่เกลี้ยงเกลาสะอาด อยู่ในที่มีแสงสว่างพอสมควร มีเครื่องใช้สอยแต่น้อยที่สุด และง่ายที่สุด ไม่สมาคมกับบุคคลที่ชวนให้เพ้อเจ้อ มีอิริยาบถที่สบายอย่างเดียวกับผู้เป็นราคจริต แม้สีเป็นต้นก็อย่างเดียวกัน.

สรุปความว่า ราคจริต คือ ขี้มักกำหนัด ให้ใช้ของปอนแก้. **โทสจริต** ขี้มักโกรธ ให้ใช้ของเรียบร้อยสวยงามแก้. **โมหจริต** ขี้มักมืดมัว ให้ใช้สภาพของความโล่งโถงสว่างไสวแก้. **สัทธาจริต** ขี้มักเชื่อง่ายไป ใช้ความมีหลักเกณฑ์มีระเบียบที่แน่นอนแก้. **พุทธิจริต** หนักไปในทางความรู้ ใช้ความฉลาดของตัวเองแก้. และ **วิตกจริต** ใช้สภาพของสิ่งแวดล้อม ที่ไม่ยั่วให้เกิดความนึกคิดแก้. เมื่อผู้ปฏิบัติได้สำรวจตัวเอง จนรู้จักจริตนิสัยของตนอย่างถูกต้อง ย่อม

สามารถเลือกสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่ยาก สามารถสนับสนุนการปฏิบัติของตนได้ด้วยตนเองอย่างมากมายทีเดียว แม้การเลือกบทกัมมัฏฐานบทใดบทหนึ่งโดยเฉพาะ เพื่อให้ถูกจริตนิสัยของตน ก็ถือหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันนี้ เช่น **ราคจริต** เลือกกัมมัฏฐานพวกอสุภกัมมัฏฐาน พวก**โทสจริต** เลือกกัมมัฏฐานพวกพรหมวิหารหรืออัปปมัญญา และวรรณกสิณ ๔ พวก**โมหจริต** และ**วิตกจริต** เลือกอานาปานสติกัมมัฏฐาน พวก**สัทธาจริต** เลือกกัมมัฏฐานพวกอนุสสติ เช่น พุทธานุสสติ, พวก**พุทธิจริต** ไม่สู้จะมีการจำกัด, ส่วนกสิณที่เหลือและอรูปฌาน ๔ เป็นธรรมที่สบายแก่จริตทั้งปวง.

ในกรณีที่บุคคลคนหนึ่งมีจริตแสดงออกหลายจริต ให้ถือเอาจริตที่ออกหน้าหรือแก่กล้ากว่าจริตอื่น เป็นหลักสำหรับการเลือกก่อน แล้วจึงถึงจริตที่ถัดไปเท่าที่จะผ่อนผันกันได้. เมื่อได้กล่าวถึงธรรมชาติภายใน คือจริตนิสัยแล้ว ก็ควรจะกล่าวถึง**ธรรมชาติภายนอก** ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งการเลือกเฟ้นสืบต่อไป.

[ธรรมชาติเป็นที่สัปปายะ ในการปฏิบัติ]

ธรรมชาติภายนอก ที่จะต้องเลือกเฟ้นในที่นี้เรียกว่า **"สัปปายธรรม"** แปลว่า สิ่งเป็นที่สบายสำหรับบุคคลผู้ปฏิบัติ ท่านจำแนกไว้เป็น ๗ คือ :-

(๑) อาวาสสัปปายะ	ที่อยู่สบาย
(๒) โคจรสัปปายะ	ที่หาอาหารสบาย
(๓) กถาสัปปายะ	ถ้อยคำสบาย
(๔) ปุคคลสัปปายะ	บุคคลสบาย
(๕) อาหารสัปปายะ	อาหารสบาย
(๖) อุตุสัปปายะ	ฤดูสบาย
(๗) อิริยาบถสัปปายะ	อิริยาบถสบาย[๔]

แต่ละอย่างๆ มีทางวินิจฉัย เกี่ยวกับการเลือก ดังต่อไปนี้ :

๑. **อาวาสสัปปายะ** หมายถึงที่อยู่สบาย นอกจากเป็นการถูกกับจริตดังกล่าวไว้ในเรื่องของจริต ๖ ประการข้างต้นแล้ว ท่านยังแนะให้เลือกที่อยู่ที่ประกอบไปด้วยลักษณะเหล่า

[๔] วิสุทธิมรรคแปลภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๑๐๐-๑๐๓.

นี้คือ ไม่ใหญ่เกินไป เพราะทำให้มีการดูแลรักษามากเป็นต้น, ไม่ใหม่เกินไป เพราะมีเรื่องที่จะต้องทำมาก, ไม่คร่ำคร่าเกินไปเพราะมีอันตรายจากตัววัตถุนั้นเอง หรือจากสัตว์เลื้อยคลานต่างๆ. ไม่อยู่ใกล้ทางเดิน เพราะจะถูกรบกวนด้วยบุคคลและเสียงของบุคคลผู้เดิน, ไม่อยู่ใกล้บ่อน้ำสาธารณะ เพราะจะถูกรบกวนจากบุคคล หรือจากการตักน้ำของบุคคลโดยเฉพาะเพศตรงกันข้าม, ไม่อยู่ในที่ที่มีใบไม้ หรือผักหญ้า เป็นต้น ที่ใช้เป็นอาหารได้ เพราะจะถูกรบกวนจากคนหาผัก โดยเฉพาะที่เป็นเพศตรงกันข้าม, ไม่อยู่ในที่ที่มีดอกไม้หรือผลไม้ เป็นต้น ที่ใช้ประโยชน์ได้ เพราะจะถูกรบกวนจากสัตว์บุคคลที่เนื่องจากดอกไม้ หรือผลไม้, ไม่อยู่ในที่ที่คนมุ่งหมายจะได้ เพราะก่อให้เกิดศัตรู แล้วได้รับความรบกวนจากศัตรูนั้น, ไม่อยู่ในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่บูชาของประชาชน เพราะจะทำให้รำคาญ; ไม่อยู่ใกล้ตัวเมือง เพราะตัวเมืองย่อมเป็นทางมาแห่งการรบกวนทุกประการ, ไม่อยู่ใกล้แหล่งหาฟืน หรือที่ทำนาเป็นต้น เพราะเป็นการยากที่จะไม่ถูกรบกวนด้วยเสียง หรือจากบุคคลโดยตรง, ไม่อยู่ใกล้สิ่งหรือบุคคลที่เป็นวิสภาค แปลว่าเข้ากันไม่ได้ เช่นคนโกรธกัน หรือเพศตรงกันข้ามเป็นต้น, ไม่อยู่ใกล้ท่าน้ำ เพราะเป็นที่ไปมาไม่หยุด, ไม่อยู่บ้านนอกปลายแดนเกินไป, เพราะคนเหล่านั้นไม่ศรัทธาที่จะสนับสนุน ไม่เข้าใจแล้วยังจะทำตนเป็นปฏิปักษ์อีกด้วย, ไม่อยู่ที่พรมแดนของประเทศ เพราะเป็นถิ่นที่ต้องระวังรักษาอย่างกวดขันของเจ้าหน้าที่ผู้รักษา และมีทางที่จะกระทบกระเทือน ในเมื่อเกิดปัญหาพรมแดนหรือชายแดนขึ้น, ไม่อยู่ในที่ไม่มีสัปปายะ ๗ ประการข้างต้นดังกล่าวแล้ว และไม่อยู่ในที่ที่ไม่อาจจะติดต่อกับกัลยาณมิตร เช่นอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน. ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของที่อยู่ที่ควรหรือไม่ควรอยู่ ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์สำหรับวินิจฉัยในปัญหาอันเกี่ยวกับสถานที่บำเพ็ญสมณธรรมโดยตรง. เมื่อได้สถานที่ที่ปราศจากโทษเหล่านั้นแล้ว ก็เรียกว่ามี **อาวาสสัปปายะ** ซึ่งอาจจะหมายถึงสถานที่ทั้งหมู่บ้าน ทั้งป่า หรือทั้งวัดหรือส่วนแห่งวัด หรือแม้แต่เพียงกุฏิ กระต๊อบ กระท่อม หรือถ้ำ หรือโคนไม้หรือหุบเหว ที่อยู่เป็นส่วนตัวโดยเฉพาะจริงๆ ก็ตาม **รวมความแล้ว** ก็คือไม่มีอะไรรบกวนและสะดวกสำหรับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน.

๒. **โคจรสัปปายะ** หมายถึงที่แสวงหาอาหารสบายโดยตรง และหมายถึงที่แสวงหาสิ่งที่ต้องการอื่นๆ โดยอ้อม ตลอดถึงการคมนาคม ที่จำเป็นต้องใช้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมโดย

เฉพาะ. เกี่ยวกับโคจรสบายนี้ มีหลักสำคัญอยู่ว่า พอที่จะแสวงหาอาหารได้โดยไม่ยาก หรือยากเกินไป และในที่นั้นๆ ไม่มีวิสภาคารมณ์ โดยเฉพาะก็คือสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่จิตใจ ทำจิตใจให้ตกไปฝ่ายต่ำหรือให้ย้อนระลึกนึกถึงความหลัง ซึ่งทำให้อยากกลับไปสู่เพศต่ำ ดังนี้เป็นตัวอย่าง. ท่านได้อุปมาไว้ว่า เหมือนกับโคต้องได้ทุ่งหญ้าที่ดี ไม่มีโจร ไม่มีเสือ ไม่มีโรค หรืออุปัทวะอื่นๆ. ถ้าที่โคจรไม่ดี ก็ได้รับอันตรายถึงตาย ซึ่งเป็นโวหารอุปมาของการสึก.

๓. **กถาสัปปายะ** คำพูดสบาย หมายถึงการได้ยินได้ฟังสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ขจัดข้อสงสัยต่างๆ ได้ สนับสนุนแก่การปฏิบัติ มีความไพเราะงดงามและถูกแก่จริตนิสัยของบุคคลนั้นโดยเฉพาะ แม้แต่เสียงสัตว์บางอย่าง สบายก็มี ไม่สบายก็มี ไม่ต้องกล่าวถึงเสียงของมนุษย์เลย. ฉะนั้น เสียงที่อึกทึกครึกโครมหรือสิ่งยั่วยวนต่างๆ ที่ดังมาจากระยะไกลนั้น ก็ถูกจัดไว้ในฐานะเป็น **อสัปปายะ**.

ในทำนองตรงกันข้าม ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติได้ฟังถ้อยคำที่ชักจูงจิตใจหรือประเล้าประโลมใจให้อาจหาญร่าเริง และมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นในหน้าที่ของตัวแล้ว จัดว่าเป็น **สัปปายะ** ในข้อนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ถ้อยคำของกัลยาณมิตรที่พร่ำแนะอยู่นั่นเอง.

๔. **ปุคคลสัปปายะ** หมายถึงบุคคลที่แวดล้อมอยู่ ในฐานะเป็นอาจารย์หรือกัลยาณมิตรก็ดี เพื่อนร่วมการปฏิบัติด้วยกันก็ดี และผู้สนับสนุนเช่นทายกทายิกาก็ดี ล้วนแต่เป็นสภาค (ตรงกันข้ามกับวิสภาค) คือเข้ากันได้กับบุคคลผู้ปฏิบัตินั้นอย่างถูกฝาถูกตัว. อาจารย์อยู่ในฐานะช่วยดึงขึ้นไป, เพื่อนสหธรรมิกอยู่ในฐานแวดล้อมให้ปลอดภัย และเป็นเพื่อนเดินทาง, ผู้สนับสนุนอยู่ในฐานที่ช่วยผลักดันให้ก้าวไปเร็วหรือโดยสะดวก, เหล่านี้ คือใจความสำคัญของปุคคลสัปปายะ.

๕. **อาหารสัปปายะ** หมายถึงอาหารที่ถูกแก่จริตนิสัย ของบุคคลผู้ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ดังกล่าวแล้ว ในเรื่องของจริต และทั้งยังเป็นอาหารที่สบายแก่ร่างกาย มีคุณสมบัติเพียงพอที่จะหล่อเลี้ยงร่างกาย และป้องกันโรคเต็มตามความหมายของอาหารที่ดี และเป็นอาหารที่บุคคลนั้น บริโภคด้วยปัจจเวกขณ์พิจารณา และด้วยกิริยาอาการที่สมควรแก่ผู้ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ที่มีอยู่. ส่วนที่จะเป็นอาหารเนื้อ หรืออาหารผัก ผลไม้ แป้งข้าว หรืออะไรอื่นนั้นเป็นเรื่อง

เฉพาะคน เฉพาะสถาน หรือเฉพาะกาลเวลา และเหตุผลส่วนตัวอื่นๆ ซึ่งไม่อาจจะกล่าวไว้เป็นส่วนรวม แต่ถ้าได้มาตรงตามที่ร่างกายหรือจิตใจของผู้ปฏิบัติสมณธรรมต้องการจริงๆ แล้วก็นับว่าเป็นอาหารสัปปายะอย่างยิ่ง.

๖. **อุตุสัปปายะ** คือฤดูสบาย คำว่าอุตุ หรือฤดูในที่นี้ ท่านหมายถึงกาลเวลาที่เหมาะสม คือเป็นกาลเวลาที่อำนวยให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดี คือทิวทัศน์ดี อากาศดี อุณหภูมิดี และอะไรอื่นที่เนื่องกันทุกอย่างดี ซึ่งเราอาจรวมเรียกได้ว่าดินฟ้าอากาศดีนั่นเอง. เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีทางเลือกเป็น ๒ สถาน คือ ถ้าเป็นการปฏิบัติธรรมชั่วระยะ หรือเป็นการกำหนดจะต้องลงมืออิริเริ่ม จะตั้งต้นลงมือแรกเริ่มก็ดี ท่านให้เลือกฤดูที่เหมาะสมที่สุดเท่าที่จะเลือกได้ และเป็นโอกาสที่จะเลือกเวลาหรือสถานที่ได้ตรงตามความมุ่งหมายยิ่งขึ้น. ถ้าเป็นการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดกาลแล้ว ก็มีทางเลือกได้น้อยลงแต่ก็ยังมีทางที่จะเลือกได้ว่า จะทำกัมมัฏฐานข้อไหนตอนไหน หรือระยะไหนให้เคร่งครัดเป็นพิเศษในเวลาไหน ในฤดูไหนอยู่นั่นเอง; รวมทั้งอาจจะโยกย้ายสถานที่หรือประเทศ ให้ได้รับดินฟ้าอากาศ ที่รวมเรียกกันว่า **ฤดู** ในที่นี้ตรงตามความประสงค์ด้วย เช่นฤดูร้อนจะควรอยู่ที่ไหน ฤดูหนาวจะควรอยู่ที่ไหน ฤดูฝนจะควรอยู่ที่ไหน หรือว่าถ้าเคลื่อนย้ายไม่ได้ เราจะดัดแปลงสถานที่นั้นอย่างไรเพื่อให้ได้รับผลอย่างเดียวกัน. ทั้งหมดนี้ล้วนแต่รวมเรียกว่า อุตุสัปปายะ.

๗. **อิริยาปถสัปปายะ** คือ ท่านั่ง นอน ยืน เดิน ในลักษณะใดเป็นที่สบายแก่ผู้ใด ควรใช้อิริยาบถไหนให้มาก สำหรับเขา. ถึงรู้ได้ด้วยการทดลองสังเกตดูด้วยตนเอง โดยถือหลักว่า ในอิริยาบถใด จิตเป็นสมาธิได้ง่าย และตั้งมั่นอยู่ได้นานแล้ว ให้ถือว่า นั่นเป็นอิริยาปถ-สัปปายะแก่ผู้นั้น, เพื่อทำให้มากเป็นพิเศษ แล้วจึงทำให้เป็นที่ทำได้ทั่วไป แก่อิริยาบถที่เหลือต่อภายหลัง.

สรุปความว่า สัปปายะ ๗ ประการนี้ หมายถึงความเหมาะสม ของสิ่งที่สัมพันธ์กับตน อย่างใกล้ชิด หรือไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ คือ ที่อยู่ ที่เที่ยว เสียงที่ได้ยิน คนเกี่ยวข้องด้วย ปัจจัยที่เลี้ยงชีวิต และดินฟ้าอากาศที่ห่มหุ้ม ถ้าเลือกให้เหมาะสมที่สุดเพียงไร ผู้นั้นจะมีจิตใจแช่มชื่นผ่องใส ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในการบำเพ็ญสมณธรรมของตน ท่านจึงจัดไว้ในฐานะเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาและระมัดระวังเท่าที่จะทำได้.

(ฆ) การเตรียมตัวทั้งทางหลักวิชา และทางปฏิบัติ

การเตรียมตัวเพื่อการเจริญภาวนา หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีข้อควรสังเกตอยู่ ๒ ประเภท : ประการแรกคือ หลักวิชา หรือแนวทาง ทางฝ่ายทฤษฎี ที่มีอยู่อย่างเพียงพอที่ทำให้สามารถดำเนินการฝ่ายปฏิบัติให้ตรงจุด ซึ่งจะต้องมีการตระเตรียมด้วยการศึกษามาแล้ว แล้วนำมาวินิจฉัยว่าตนจะต้องตระเตรียมในทางปฏิบัติอย่างไรและเท่าไร ส่วนอีกประเภทหนึ่ง ก็คือการตระเตรียมในทางปฏิบัติโดยตรง.

การเตรียมทางหลักวิชา

เกี่ยวกับหลักทั่วๆ ไป ทางฝ่ายทฤษฎี ที่ต้องทราบเป็นการล่วงหน้านั้นท่านให้หัวข้อไว้ ดังต่อไปนี้ :

๑. **สมาธิคืออะไร ?**[๕] คำตอบข้อนี้มีได้ต่างๆ กัน อาจจะมุ่งหมายถึงการทำ กิริยาที่ทำ หรือสิ่งที่ถูกทำ และผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ล้วนแต่เรียกว่า สมาธิไปหมด. ส่วนความมุ่งหมายอันแท้จริง ท่านให้คำจำกัดความไว้ว่า สมาธิคือ กุศลจิตที่มีอารมณ์แน่วแน่ ดังนี้ นี่เป็นการแสดงว่า ท่านเพ่งเล็งถึงผลที่เกิดขึ้น โดยตรง. ส่วนการทำ ก็พลอยมีความหมายไปตามนั้น กล่าวคือการทำให้เกิดมีกุศลจิตที่มีอารมณ์แน่วแน่นั่นเอง. ข้อควรสังเกตอย่างยิ่งอยู่ตรงคำที่ว่า กุศลจิต มิได้อยู่ตรงคำที่ว่าแน่วแน่ แต่อย่างเดียว เพราะเป็นอกุศลจิต แม้มีอารมณ์แน่วแน่ก็กลายเป็นมิจฉาสมาธิไป. ด้วยเหตุนี้แหละ สิ่งที่จะใช้เป็นอารมณ์ของสมาธินั้น ต้องเป็นอารมณ์ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งกุศลจิตเสมอไป ทั้งเจตนาในการที่จะทำสมาธิ ก็ต้องเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์มาแต่เดิม หรือประกอบด้วยปัญญา หรือสัมมาทิฏฐิ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น.

๒. **ได้ชื่อว่าสมาธิ เพราะมีอรรถ** (ความหมาย) **ว่าอย่างไร** ? อธิบายว่า อรรถว่าตั้งมั่น ทั้งส่วนจิตและเจตสิก. จิตตั้งมั่นเพราะมีเจตสิกธรรมซึ่งเป็นความตั้งมั่นเกิดอยู่กับจิตซึ่งกำลังเป็นกุศลจิต โดยนัยที่กล่าวแล้วในข้อหนึ่ง. คำว่า ตั้งมั่น หมายความว่า ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว อันอารมณ์อื่นแทรกแซงเข้ามาไม่ได้ อันนิวรณ์หรือกิเลสครอบงำไม่ได้.

---

[๕] วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๑-๑๕.

๓. **อะไรเป็นลักษณะ รส เครื่องปรากฏ และปทัฏฐานของสมาธิ** ? ตอบว่า ลักษณะของสมาธิ คือความไม่ฟุ้งซ่าน. รสของสมาธิ คือ การกำจัดความฟุ้งซ่าน แล้วมีความรู้สึกสงบ. เครื่องปรากฏหรือเครื่องสังเกตของสมาธิคือความไม่หวั่นไหว และปทัฏฐานของสมาธิ คือความสุข. เกี่ยวกับปทัฏฐานนี้มีข้อที่ควรระลึกไว้เสมอว่า ต้องมีความพอใจ สบายใจ อาจหาญร่าเริงหรือปีติปราโมทย์ ซึ่งเป็นลักษณะอาการของความสุขอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่สังเกตได้ไม่ยาก และจะต้องควบคุมให้คงมีอยู่ตลอดเวลา จึงจะได้ชื่อว่า เป็นปทัฏฐาน.

๔. **สมาธินี้มีกี่อย่าง** ? ข้อนี้เป็นทางทฤษฎีล้วน และเลยไปเป็นเรื่องของการบัญญัติทางภาษา หรือทางตรรกะ ซึ่งไม่ต้องสนใจก็ได้ เพราะมีมากมายเกินไป ทราบแต่หลักเกณฑ์ย่อๆ ไว้บ้างก็พอ คือจะตอบว่า สมาธิอย่างเดียวก็ได้หมายถึงอาการที่จิตตั้งมั่น. จะตอบว่ามี ๒ อย่างก็ได้ โดยแบ่งเป็นโลกิยสมาธิและโลกุตตรสมาธิ. หรือแบ่งเป็นสมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิพื้นฐานที่เรียกว่าอุปจารสมาธิ; และสมาธิแน่วแน่ ที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ดังนี้ก็ได้; และมีทางจำแนกโดยชื่ออื่นๆ อีกเป็นคู่ๆ ไป. ที่จำแนกเป็น ๓ อย่างนั้น ก็คือสมาธิอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด เป็นต้น. ที่จำแยกเป็น ๔ ก็จำแนกตามที่สัมปยุตกับอิทธิบาท ๔ เป็นต้น. ที่จำแนกเป็น ๕ ก็จำแนกตามองค์แห่งฌานดังนี้เป็นต้น; ซึ่งเกี่ยวกับหลักวิชาอย่างเดียวกัน.

๕. **อะไรเป็นเครื่องมัวหมองของสมาธิ** ? ท่านระบุความที่จิตกลับตกลงสู่กามและอกุศลธรรม เป็นเครื่องมัวหมองของสมาธิ. ข้อนี้เห็นได้ว่าหมายถึงจิตที่เป็นสมาธิแล้วในประเภทโลกิยสมาธิที่ยังกลับกำเริบได้ เกี่ยวกับการรักษาไม่ดีหรือมีเหตุการณ์อย่างอื่นมาแทรกแซง.

๖. **อะไรเป็นความผ่องแผ้วของสมาธิ** ? คำตอบก็คือ อาการที่ตรงกันข้ามจากอาการในข้อ ๕ หมายถึงจิตที่ไม่มีวิตกอย่างอื่น กำลังรุ่งเรืองอยู่เสมอ เพราะสหรคตะอยู่ด้วยเจตสิกธรรมประเภทปัญญา.

๗. **เจริญสมาธิอย่างไร** ? ข้อนี้เป็นทางปฏิบัติล้วนๆ จะยกไว้กล่าวโดยละเอียดในตอนอันกล่าวด้วยการตระเตรียมประเภทที่ ๒ ข้างหน้า รวมความสั้นๆ ก็ได้เป็นหัวข้อว่าการเจริญโลกิยสมาธิเช่นนี้ การเตรียมก็คือชำระศีลให้บริสุทธิ์ ตัดปลิโพธต่างๆ ดังที่กล่าวแล้วใน

เรื่องอันว่าด้วยปลิโพธ, ติดต่อกับอาจารย์ให้ถูกวิธี, ศึกษาและรับเอากัมมัฏฐาน, ไปอยู่ในสถานที่อันสมควรแก่การเจริญกัมมัฏฐาน. ตัดปลิโพธหยุมหยิม แล้วทำการเจริญกัมมัฏฐานตามวิธีที่จะได้แยกไว้กล่าวข้างหน้าเป็นอีกแผนกหนึ่งต่างหาก.

๘. **อะไรเป็นอานิสงส์ของสมาธิ** ? การทราบอานิสงส์หรือผลที่จะได้จากสิ่งที่ตนทำเป็นการล่วงหน้านั้น นอกจากเป็นเครื่องสนับสนุนกำลังใจอย่างแรงกล้าแล้ว ยังเป็นหลักเกณฑ์ที่จะช่วยให้มีการจัดเตรียมอย่างถูกต้องตรงตามที่ตนต้องการจริงๆ อีกด้วย. เนื่องจากมีสมาธิหลายอย่างหลายประเภท อานิสงส์จึงมีหลายอย่างหลายประเภทไปตาม ท่านแสดงอานิสงส์ของสมาธิไว้เป็น ๕ อย่างด้วยกัน คือ

๑) **ทิฏฐธรรมสุข** คือสุขทันตาเห็น ของบุคคลที่กำลังอยู่ในสมาธิ แต่โดยเฉพาะอย่างยิ่งนั้น คือของพระอรหันต์ที่กำลังเข้าอยู่ในสมาธิเพื่อการพักผ่อน

๒) **มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์** หมายถึงสมาธินั้นๆ เป็นบาทฐานให้เกิดวิปัสสนาต่อไป คือการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงขนาดที่จิตหลุดพ้นและปล่อยวาง

๓) **มีอภิญญาเป็นอานิสงส์** ข้อนี้แตกต่างไปจากข้อที่ ๒ โดยใจความสำคัญก็คือว่า แม้จะได้วิปัสสนา ก็มิได้หมายความว่าจะต้องมีอภิญญาเสมอไป จะต้องมีการทำสมาธิให้ยิ่งไปกว่านั้น หรือพิเศษออกไปจากนั้น จึงจะทำอภิญญาให้เกิดได้ การตระเตรียมจึงมากกว่ากัน. อภิญญาในที่นี้หมายถึงอิทธิวิธีมีประการต่างๆ ที่เป็นฝ่ายกุศล

๔) **มีภพอันวิเศษเป็นอานิสงส์** ข้อนี้เล็งถึงพรหมโลกเป็นส่วนใหญ่ ภพที่ต่ำกว่านั้นไม่เรียกว่าภพอันวิเศษ. สมาธิทั้งปวงย่อมเป็นปัจจัยนำไปสู่ภพที่สูงกว่ากามภพด้วยกันทั้งนั้น ท่านจึงได้กล่าวอย่างนี้. อย่างไรก็ตาม คำกล่าวข้อนี้ แสดงร่องรอยให้เห็นว่า เป็นการกล่าวที่กว้างออกไปนอกวงของพุทธศาสนา ซึ่งต้องการจะออกจากภพ หรือกำจัดภพเสียโดยสิ้นเชิง จึงเป็นการแสดงอยู่ในตัวว่าได้รวมเอาเรื่องของสมาธิก่อนพุทธศาสนา หรือนอกพุทธศาสนาเข้ามารวมด้วยกัน. นี่เป็นสิ่งที่ต้องเข้าใจไว้ให้ถูกต้อง เพราะเป็นทางเกิดแห่งตัณหาอุปาทานได้โดยไม่รู้สึกตัวยิ่งไปกว่าอานิสงส์ข้อที่ ๓

๕) **มีนิโรธสมาบัติเป็นอานิสงส์** นิโรธสมาบัติ ได้รับการยกย่องว่าเป็นสมาบัติสูงสุด ในบรรดาอุตตริมนุษยธรรมที่แสดงออกให้ผู้อื่นทราบได้ ในฐานะเป็นอาการของการเสวยวิมุตติสุขที่ตนได้รับ และเป็นคุณสมบัติที่จัดไว้เฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์บางประเภทเท่านั้น ไม่อยู่ในฐานะเป็นวัตถุที่ประสงค์ทั่วไป เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สาธารณะแก่คนทั่วไป แม้ที่เป็นพระอริยเจ้า ไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยกันในที่นี้ : อานิสงส์ทั้ง ๕ อย่างนี้ เป็นการบัญญัติของอาจารย์ชั้นหลังก็จริง แต่เป็นทางพิจารณาให้เห็นลู่ทางแห่งการเตรียมตัว เพื่อทำสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งตามความประสงค์ของตนได้ง่ายขึ้น.

เรื่องที่ต้องเตรียมรู้ในฝ่ายทฤษฎี มีอยู่โดยย่อเพียงเท่านี้ ต่อไปนี้เป็นเรื่องการเตรียมประเภทที่เป็นตัวการปฏิบัติ.

การเตรียมทางปฏิบัติ

การตระเตรียมฝ่ายปฏิบัติ สำหรับโลกิยสมาธิ กล่าวคือ สมาธิของบุคคลที่มิใช่พระอริยเจ้า และหมายตลอดลงมาถึงการริเริ่มในระยะแรกของการทำสมาธินั้น มีหัวข้อที่ท่านนิยมวางไว้เป็นหลักดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. **การชำระศีลให้บริสุทธิ์** หมายถึงการทำตนให้เป็นผู้ที่ไม่มีอะไรเป็นเครื่องตะขิดตะขวงใจ หรือรังเกียจตัวเอง ในเรื่องอันเกี่ยวกับศีลของตน. การวินิจฉัยในประเด็นนี้ได้กล่าวแล้วในตอนต้น อันกล่าวถึงบุพพภาคข้อที่ว่าด้วยการแสดงอาบัติ ไม่วินิจฉัยกันในที่นี้อีก.

๒. **การตัดปลิโพธต่างๆ** ข้อนี้ได้วินิจฉัยแล้วในตอนอันกล่าวถึงปลิโพธ ๑๐ ประการข้างต้น.

๓. **การติดต่อกับกัลยาณมิตร**หรือ**อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน**นั้น ท่านพรรณนาไว้ยืดยาว แต่ก็เป็นเรื่องเฉพาะถิ่นเฉพาะยุค และอนุโลมตามวัฒนธรรมของประเทศที่แต่งคัมภีร์นั้น ในยุคสมัยนั้นๆ ฉะนั้นจึงไม่อาจจะนำมาใช้ได้โดยตรงตามตัวหนังสือที่กล่าวไว้ ขืนทำตามนั้น ก็รังแต่จะเกิดความงมงาย หรือเรื่องขบขันหลายอย่างหลายประเภท ดังที่ได้นำวินิจฉัยไว้บ้างแล้วข้างต้น. ในที่นี้ จะสรุปไว้แต่ใจความว่าให้รู้จักกาละเทศะ ในการเข้าไปติดต่อกับ

อาจารย์ สร้างความเคารพนับถือ หรือความไว้วางใจให้เกิดขึ้นอย่างมั่นคงเสียก่อน แล้วแจ้งความจำนงต่างๆ ซึ่งท่านให้ใช้ความอดทน แม้เป็นเวลานานตั้งเดือนๆ เพื่อให้สิ่งต่างๆ เป็นไปในลักษณะที่สุขุมรอบคอบ ทั้งฝ่ายศิษย์และฝ่ายอาจารย์ ไม่มีอาการอย่างรวบหัวรวบหางเหมือนดังที่ทำกันอยู่ในบัดนี้ สังเกตดูก็พอจะเข้าใจได้ เช่นกว่าอาจารย์จะรู้จักนิสัยของศิษย์ ก็กินเวลานานไม่น้อย และต้องการอยู่ปฏิบัติวัตรฐากที่อยู่ใกล้ชิดพอสมควรจึงรู้ได้ดังนี้เป็นต้น. อีกทางหนึ่งซึ่งจะต้องตระเตรียมก็คือข้อที่ว่า ตนจะมีโอกาสติดต่อกับอาจารย์ได้มากน้อยเพียงไรต่อไป. ถ้าอยู่ปฏิบัติในสำนักของอาจารย์ก็ไม่มีปัญหาอะไรนัก สงสัยเมื่อไรก็ถามได้; แต่ถ้าต้องอยู่ในถิ่นที่ไกลออกไป ก็ต้องมีการเตรียม ว่าจะรับคำสั่งสอนข้อไหน เพียงไรเพื่อระยะเวลานานเท่าไร ซึ่งเป็นหน้าที่ฝ่ายอาจารย์จะต้องกำหนดให้อย่างเหมาะสม ท่านแนะไว้อย่างละเอียด ตามลักษณะของการเป็นอยู่ในครั้งโบราณว่า บิณฑบาตแล้ว เลยมาสู่สำนักอาจารย์ ๒ วันครั้งหนึ่งบ้าง ๓ วันครั้งหนึ่งบ้าง หรือ ๗ วันครั้งหนึ่งบ้าง. ในตอนกลับออกบิณฑบาตจากสำนักอาจารย์ ฉันแล้วจึงเลยไปสำนักของตน ดังนี้ก็ยังมี ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์ที่เหมาะสมแก่ความเป็นอยู่ของสมัยโบราณโดยตรง แต่ก็ควรนำมาพิจารณา หรือดัดแปลงแก้ไข นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในสมัยนี้ ให้มากเท่าที่จะมากได้. การเตรียมก็ได้แก่การตระเตรียมให้เข้ารูปกันกับการเป็นอยู่นั้นๆ นั่นเอง. ในกรณีที่ต้องออกไปอยู่ในที่ไกลออกไปจนถึงกับเรียกว่า อยู่ต่างเมือง ต่างจังหวัดกันนั้น ท่านก็ได้แนะนำให้มีการตระเตรียมรับกัมมัฏฐานในครั้งแรก และการติดต่อในครั้งหลัง โดยวิธีที่เหมาะสมเฉพาะเรื่องยิ่งขึ้นไปอีก ก็คือเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องนำหลักเกณฑ์เหล่านั้น มาดัดแปลงให้เหมาะสมแก่เรื่องชนิดที่เป็นเรื่องพิเศษเหล่านี้ให้ได้จริงๆ. ถ้าจัดไม่เหมาะสมแล้ว จักต้องเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นแทรกแซงอย่างที่จะขจัดปัดเป่าไม่ไหวเอาทีเดียว. เราควรพิจารณาดูถึงข้อที่ท่านแนะไว้ ในบางกรณีที่อาจารย์กับศิษย์จะพูดจากันหรือซักถามกันนั้น ท่านแนะให้นั่งคนละฝ่ายโคนไม้ หันหลังเข้าหากัน; หลับตาพูดกันด้วยความระมัดระวังให้ถูกต้องรัดกุมตรงไปตรงมา เท่าที่จำเป็นจะต้องพูด; เสร็จแล้วต่างคนต่างลุกไปจากที่ของตน ไม่ต้องดูหน้ากันเลย ทั้งนี้ก็เพราะประสงค์จะตัดทางมาแห่งความฟุ้งซ่านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้นั่นเอง. เมื่อเราได้ทราบถึงความมุ่งหมายต่างๆ เหล่านี้แล้ว เราก็สามารถที่จะเตรียมสิ่งต่างๆ ในการติดต่อกับอาจารย์ทุกๆ ระยะ ได้

อย่างเหมาะสม นับตั้งแต่การมาติดต่อ, สร้างความคุ้นเคย, รับคำสั่งสอนแนะนำ นำไปปฏิบัติ; แล้วยังต้องติดต่อเพื่อแก้ไขข้อขัดข้องและการทำให้ก้าวหน้าสืบไปตามลำดับ ไม่มีที่สิ้นสุด ดังนี้.

๔. **การศึกษากัมมัฏฐาน** ท่านแนะนำให้ทำ ๒ แผนก กัมมัฏฐานประเภทหนึ่ง เรียกว่ากัมมัฏฐานทั่วไป หรือตายตัวคงที่ ไม่ต้องเปลี่ยนแปลง และกัมมัฏฐานอีกประเภทหนึ่งคือกัมมัฏฐานเฉพาะ ได้แก่กัมมัฏฐานที่มุ่งหมายจะทำให้ได้โดยเร็วที่สุดในฐานะเป็นวัตถุที่ประสงค์. กัมมัฏฐานอย่างแรกที่เรียกว่าทั่วไปนั้น ท่านหมายถึงกัมมัฏฐานที่ต้องทำทุกวัน ให้เหมาะแก่นิสัยของผู้ปฏิบัติ เช่นเป็นคนขลาดก็ต้องเจริญกัมมัฏฐานเมตตาทุกวันเป็นต้น หรือเป็นคนราคจริตจะต้องเจริญอสุภกัมมัฏฐาน เป็นต้น เป็นประจำทุกวัน หรือคนมีนิสัยประมาทเฉื่อยชา จะต้องเจริญมรณสติเป็นประจำทุกวัน ก่อนแต่ที่จะลงมือเจริญกัมมัฏฐานตัวจริงที่จะต้องทำให้ก้าวหน้าไปทุกวันๆ แล้วแต่ว่าตนกำลังปฏิบัติกัมมัฏฐานข้อใดอยู่. การเจริญเมตตาก็ดี อสุภกัมมัฏฐานก็ดี มรณสติก็ดี ต้องได้รับการแนะนำเป็นพิเศษต่างหาก ตามที่อาจารย์จะเห็นสมควร ว่าบุคคลนั้นควรจะมีกัมมัฏฐานอะไรเป็นกัมมัฏฐานเพื่อตัว หรือคุ้มครองตัว หรือตักเตือนตัวเป็นประจำวัน ต่างหากไปจากกัมมัฏฐานหลัก หรือกัมมัฏฐานที่เป็นตัวความมุ่งหมายจริงๆ ทุกคนต้องได้รับกัมมัฏฐานเป็น ๒ แผนกอย่างนี้ ตามที่เหมาะสมด้วยการพิจารณาอย่างรอบคอบของอาจารย์ดังที่กล่าวแล้ว.

๕. **การอยู่ในวิหารที่สมควร** ได้กล่าวแล้วอย่างละเอียดข้างต้น ไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยกันอีก.

๖. **การตัดปลิโพธหยุมหยิม** หมายถึงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่จะต้องทำให้เสร็จสิ้นไปเสียก่อนจะลงมือทำกัมมัฏฐาน เพื่อไม่เป็นเรื่องกังวลในขณะที่ทำกัมมัฏฐานให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ สิ่งเหล่านี้ได้แก่การปลงผม, โกนหนวด, ปะชุนซักย้อมจีวร, การรมบาตร, การถ่ายยา, และของเบ็ดเตล็ดอื่นๆ เท่าที่จะทำให้เสร็จไปโดยสมควรแก่บุคคลนั้น ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวลเป็นระยะเท่าที่จะกำหนดได้.

๗. **การเจริญสมาธิภาวนาโดยตรง** ข้อนี้ได้แก่การลงมือทำการเจริญสมาธิ ตาม

หลักเกณฑ์ที่ได้รับไป จนกว่าจะถึงที่สุด มีรายละเอียดดังที่จะได้บรรยายต่อไปข้างหน้า.

ทั้งหมดนี้เป็นการตระเตรียมที่จะสัมพันธ์กันทั้งฝ่ายทฤษฎี และทางฝ่ายปฏิบัติ ซึ่งจะต้องทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้.

(จบตอนอันว่าด้วยบุพพกิจเบื้องต้น)

ทำไมจึงเจริญอานาปานสติ ?

ก่อนแต่ที่เราจะได้ทราบว่า เราจะเจริญอานาปานสติกันอย่างไรนั้นควรจะได้วินิจฉัยในปัญหาที่ว่า ทำไมเราจึงเลือกเอาอานาปานสติ มาเป็นกัมมัฏฐานหลัก ในที่นี้กันเสียก่อน ซึ่งเมื่อทราบแล้ว จะช่วยให้การเจริญอานาปานสติเป็นไปได้ง่ายขึ้น. พึงทราบว่า อานาปานสติเป็นชื่อของกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง ในบรรดากัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง. กัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น แบ่งเป็นหมวดๆ คือ

ก. **การเจริญกสิณ ๑๐ อย่าง** ได้แก่ ปฐวีกสิณ (ดิน), อาโปกสิณ (น้ำ), เตโชกสิณ (ไฟ), วาโยกสิณ (ลม), นีลกสิณ (สีเขียว), ปีตกสิณ (สีเหลือง), โลหิตกสิณ (สีแดง), โอทาตกสิณ (สีขาว), อาโลกกสิณ (แสงสว่างจากดวงอาทิตย์) และปริจฉินนกสิณ (ช่องหรือรู); ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นกัมมัฏฐานที่หนักไปในทางฝ่ายรูป และมุ่งหมายที่จะฝึกฝนจิตไปในทางอิทธิวิธีมาแต่เดิม;

ข. **การเจริญอสุภ ๑๐ อย่าง** คือ ศพแรกพอง, ศพขึ้นเขียว, ศพหนองไหล, ศพขาดเป็นท่อน, ศพถูกสัตว์กัดกิน, ศพหลุดออกเป็นส่วน, ศพแหลกละเอียด, ศพอาบไปด้วยเลือด, ศพเต็มไปด้วยหนอง และศพเหลือแต่กระดูก, ซึ่งมีความมุ่งหมายหนักไปในทางกำจัดกามฉันทะเป็นส่วนใหญ่;

ค. **การเจริญอนุสสติ ๑๐ อย่าง** คือ พุทธานุสสติ, ธัมมานุสสติ, สังฆานุสสติ, สีลานุสสติ, จาคานุสสติ, เทวตานุสสติ (ระลึกถึงธรรมที่ทำความเป็นเทวดา), มรณานุสสติ, กายคตาสติ, อานาปานสติ และ อุปสมานุสสติ (ระลึกถึงคุณพระนิพพาน), ควรจะสังเกตไว้ด้วยว่า อานาปานสติ ที่เรากำลังจะกล่าวถึงอยู่นี้ มีชื่อรวมอยู่ในหมวดนี้;

ง. **การเจริญพรหมวิหาร ๔ อย่าง** คือเมตตาพรหมวิหาร, กรุณาพรหมวิหาร, มุทิตา-

พรหมวิหาร, อุเบกขาพรหมวิหาร;

จ. **การเจริญอรูปฌาน ๔ อย่าง** คือ อากาสานัญจายตนะ (กำหนดความไม่มีที่สิ้นสุดของอากาศเป็นอารมณ์), วิญญาณัญจายตนะ (กำหนดความไม่มีที่สิ้นสุดของวิญญาณธาตุเป็นอารมณ์), อากิญจัญญายตนะ (กำหนดความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์) และเนวสัญญานา-สัญญายตนะ (กำหนดความมีสัญญาก็ไม่ใช่ และความไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์), ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นอรูปฌาน เป็นสมาธิ เพื่อสมาบัติชั้นสูงแต่ไม่เป็นไปเพื่อวิปัสสนา.

ส่วนอีก ๒ อย่างที่เหลือ คือ

ฉ. **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** (กำหนดความเป็นปฏิกูลแห่งอาหาร) และ

ช. **จตุธาตุววัฏฐานะ** (การกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ๔). ๒ อย่างหลังนี้เป็นการพิจารณาค่อนไปทางปัญญา. รวมทั้งหมดเป็น ๔๐ อย่างด้วยกัน, การที่เลือกเอาเพียงอย่างหนึ่งจาก ๔๐ อย่างนั้น มีเหตุผลดังที่จะได้กล่าวต่อไปนี้ :-

ในบรรดาสมาธิภาวนา ซึ่งมีอยู่ทั้งหมดด้วยกันถึง ๔ ประเภทนั้น **อานาปานสติ-กัมมัฏฐาน สามารถเป็นสมาธิภาวนาได้ทั้ง ๓ ประเภท**. สมาธิภาวนา ๔ ประเภทเหล่านั้นคือ :

๑. สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร การอยู่เป็นสุขทันตาเห็น.

๒. สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ (อันเป็นทิพย์ หมายถึงความมีหูทิพย์, ตาทิพย์, ฯลฯ),

๓. สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ, และ

๔. สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะโดยตรง,

สำหรับอานาปานสติภาวนา หรือการเจริญอานาปานสตินั้น ย่อมเป็นไปในสมาธิภาวนาประเภทที่ ๑ ประเภทที่ ๓ ประเภทที่ ๔ โดยสมบูรณ์ เว้นประเภทที่ ๒ ซึ่งไม่เกี่ยวกับความดับทุกข์แต่ประการใด. อานาปานสติ ย่อมเป็นไปในสมาธิภาวนา ๓ ประเภท ดังที่ได้ระบุแล้วอย่างไรนั้น จะชี้ให้เห็นโดยละเอียดข้างหน้า หรือ อาจเห็นได้แม้ด้วยตนเอง ในเมื่อได้ศึกษาหรือปฏิบัติเรื่องอานาปานสติจบไปแล้ว ส่วนกัมมัฏฐานอื่น ไม่สำเร็จประโยชน์กว้างขวางดัง

เช่นอานาปานสตินี้. ยิ่งกว่านั้น **อานาปานสติ เป็นกัมมัฏฐานประเภทที่สงบ และประณีต ทั้งโดยอารมณ์** และ **ทั้งโดยการกำจัดกิเลส**. กัมมัฏฐานอื่นโดยเฉพาะกายคตาสติ แม้เป็นของคู่เคียงกันกับอานาปานสติ ก็หาเป็นเช่นนั้นไม่คือสงบและประณีตแต่โดยการกำจัดกิเลส แต่ไม่สงบและประณีตทางอารมณ์. ส่วนอานาปานสติสงบประณีตโดยทางอารมณ์ คือเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานที่เยือกเย็นสบาย ไม่น่าหวาดเสียว ไม่น่าขยะแขยง ไม่ลำบากแก่การทำ แล้วยังกำจัดกิเลสได้ถึงที่สุดด้วย. อานาปานสติเป็นเช่นนี้; ส่วนกายคตาสตินั้นมีอารมณ์น่าหวาดเสียว น่าขยะแขยงเป็นต้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ อสุภกัมมัฏฐานแล้ว ย่อมมีความหมายเป็นอย่างนี้มากขึ้นถึงที่สุด. เนื่องจากอานาปานสติมีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ จึงปรากฏว่าถูกแนะนำโดยพระผู้มีพระภาคเจ้าเองว่าเหมาะแก่ทุกคน และทรงสรรเสริญว่าเป็นกัมมัฏฐานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายรวมทั้งพระองค์ด้วยได้เคยประสบความสำเร็จมาแล้ว และยังคงใช้เป็น **"วิหารธรรม"** อยู่เป็นประจำอีกด้วย.

ยิ่งไปกว่านั้นอีก, **การเจริญอานาปานสติ เป็นการเจริญที่สามารถทำติดต่อกันไปได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนเรื่อง หรือไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์ตั้งแต่ต้นจนปลาย** คือสามารถเจริญเพื่อให้เกิดสมาธิในระยะแรก และสมาธิที่เจือปัญญาในระยะกลาง และเกิดปัญญาอันสูงสุดที่ทำให้สิ้นอาสวะได้ในระยะสุดท้ายด้วยการเจริญอานาปานสตินั่นเอง จนตลอดสาย. ถ้าเป็นกัมมัฏฐานอื่นโดยเฉพาะเช่นกสิณ ก็จะไปตายด้านอยู่แค่เพียงสมาธิ แล้วก็ต้องเปลี่ยนเป็นเรื่องอื่น เพื่อเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป. ส่วนอานาปานสตินั้น เมื่อเจริญครบทั้ง ๔ จตุกกะ หรือทั้ง ๑๖ ระยะแล้ว ย่อมสมบูรณ์อยู่ในตัว ทั้งโดยสมาธิและโดยวิปัสสนา.

ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า อานาปานสติเพียงอย่างเดียว เป็นสมาธิภาวนาได้ถึง ๓ ประเภท ไม่มีกัมมัฏฐานข้อใดที่สะดวกเช่นนี้ สบายเช่นนี้ และได้รับการยกย่องสรรเสริญมากเช่นนี้; เพราะเหตุนี้เอง เราจึงเลือกเอาอานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานหลัก เพื่อการศึกษาและปฏิบัติโดยตลอด. ทั้งหมดนี้คือเหตุผลที่ว่าเจริญอานาปานสติทำไม.

ใครจะเป็นผู้เจริญอานาปานสติ ?

ต่อไปนี้จะได้วินิจฉัยกันเป็นพิเศษในปัญหาที่ว่า ใครจะเป็นผู้เจริญอานาปานสติ. เกี่ยว

กับคำตอบข้อนี้ เราจะได้พบว่าในสูตรนั้นเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงใช้คำว่า **“ภิกษุในธรรมวินัยนี้”** ซึ่งความหมายว่า ได้แก่ **บุคคลผู้ศึกษาในศาสนานี้ เห็นโลกเห็นทุกข์อย่างนี้แล้ว ต้องการจะดับทุกข์ตามวิธีนี้** คือตามวิธีแห่งธรรมวินัยที่เราเรียกกันในบัดนี้ว่า “พุทธศาสนา” พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า สมณะที่ ๑ สมณะที่ ๒ สมณะที่ ๓ สมณะที่ ๔ มีแต่ในธรรมวินัยนี้ เท่านั้น หมายความว่าผู้พ้นทุกข์ตามแบบแห่งธรรมวินัยนี้ ที่เราเรียกกันว่า พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์นั้น มีแต่ในธรรมวินัยที่มีการปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น. ธรรมวินัยอื่น หรือลัทธิอื่น ย่อมว่างจากสมณะเหล่านี้ ดังนี้เป็นต้น. ข้อนี้บ่งความว่า ผู้ที่มุ่งหมายจะดับทุกข์ตามแบบแห่งธรรมวินัยนี้นั่นแหละ คือผู้ที่จะเจริญอานาปาน-สติ; เพราะฉะนั้น เขาจะต้องทำตนให้เป็นผู้เหมาะสม ทั้งในทางที่จะศึกษาและในทางที่จะปฏิบัติ ดังที่จะได้กล่าวสืบไป.

วิธีเจริญอานาปานสติ

บัดนี้จักได้วินิจฉัยกันถึงข้อที่ว่า จะเจริญอานาปานสติอย่างไร สืบไปตามลำดับ โดยหัวข้อดังต่อไปนี้ :

ที่มาของเรื่อง

เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีบาลีพระพุทธภาษิตเป็นหลักอยู่โดยตรง เรียกว่า **อานาปานสติสูตร** ปรากฏอยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ตอนอุปริปัณณาสก์ (พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่ม ๑๔ หน้า ๑๙๐ ข้อ ๒๘๒) และมีที่กล่าวถึงอยู่ในที่อื่นอีกมากแห่งในพระไตรปิฎก ข้อความที่เป็นตัวใจความสำคัญนั้นมีอยู่ตรงกันหมดทุกแห่ง. ส่วนบทประกอบเรื่องเบ็ดเตล็ดนั้น ต่างกันบ้างตามกรณี. สำหรับส่วนที่เราจักได้ถือเอาเป็นหลักนั้น คือ ตัวสูตรซึ่งมีข้อความที่ทรงแสดงถึงวิธีการเจริญอานาปานสติโดยตรง จนกระทั่งถึงผลที่เกิดอานาปานสตินั้น เป็นที่สุด.

หัวข้อหรือใจความของเรื่อง.

พระพุทธภาษิตที่เป็นอุเทศแห่งเรื่องนี้ เริ่มขึ้นด้วยคำว่า “ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดย

รอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั่นเทียว หายใจเข้า, มีสติอยู่ หายใจออก" ดังนี้. ตอนต่อจากนี้ ได้ตรัสถึง**วิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างไร** และ **การพิจารณาสิ่งใดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก** จนครบ ๑๖ ระยะ; จัดเป็นหมวดๆ ได้ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ระยะ ตอนต่อจากนั้น ก็ได้ตรัสถึงผลที่เกิดขึ้นว่า การทำเช่นนั้นได้ทำให้เกิดมีสติปัฏฐานทั้ง ๔ และโพชฌงค์ทั้ง ๗ ขึ้นมาโดยสมบูรณ์ได้อย่างไร แล้วเกิดวิชชาและวิมุตติซึ่งเป็นความดับทุกข์สิ้นเชิงได้อย่างไร ในที่สุด. เพื่อสะดวกในการทำความเข้าใจ และเพื่อเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์นั้นๆ โดยตรง จะได้ยกเอาพระพุทธภาษิตเหล่านั้นมาอธิบายทีละตอนตามลำดับ และในตอนหนึ่งๆ ก็จะอธิบายทีละข้อ หรือทีละคำ ตามที่เห็นว่าจำเป็น.

อานาปานสติภาวนา

อานาปานสติขั้นที่	กัมมัฏฐาน	สติปัฏฐาน ๔	ไตรสิกขา
๑-๒	สมถะ	กายานุปัสสนา	ศีล
๓-๔			สมาธิ
๕-๘	สมถะ + วิปัสสนา	เวทนานุปัสสนา	ปัญญา
๙-๑๒		จิตตานุปัสสนา	
๑๓-๑๖	วิปัสสนา	ธัมมานุปัสสนา	

อานาปานสติขั้นที่ ๑-๒ เป็นการเจริญสติระดับศีล เป็นศีลสิกขา
ขั้นที่ ๓-๔ เป็นการเจริญสติในระดับสมาธิ เป็นสมาธิสิกขา

ตั้งแต่ขั้นที่ ๑-๔ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถือว่าเป็นสมถกัมมัฏฐาน
เมื่อขั้นที่ ๔ สมบูรณ์แล้ว ถือว่า สมถกัมมัฏฐานสมบูรณ์

ขั้นที่ ๕-๘ เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ขั้นที่ ๙-๑๒ เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน *เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ*[๖]

[๖] อานาปานสติ : วิถีแห่งความสุข ๒ อานาปานสติ ขั้นที่ ๑-๘ หน้า ๑๖.

การทำความเข้าใจในเบื้องต้น

สำหรับตอนแรกนี้ เริ่มด้วยข้อพุทธภาษิตว่า "ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ฯลฯ หายใจเข้า-ออก" ดังนี้ มีคำอธิบายเป็นลำดับข้อ ดังนี้ :

(ก) คำว่า **"ภิกษุในธรรมวินัยนี้"** ได้วินิจฉัยแล้วในข้อที่ว่า ใครเป็นผู้เจริญอานาปานสติ. ในที่นี้ สรุปแล้วก็ได้แก่พระสาวกผู้ที่จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยเคร่งครัดนั่นเอง.

(ข) คำว่า **"ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม สู่โคนไม้ก็ตาม สู่เรือนว่างก็ตาม"**[๗] นี้แสดงการที่ภิกษุนั้นเลือกหาเสนาสนะที่เหมาะแก่การเจริญอานาปานสติสมาธิ เพราะว่า จิตของภิกษุนี้เคยซ่านไปในอารมณ์ทั้งหลายมีรูปเป็นต้นเสียนาน จึงไม่อยากจะก้าวขึ้นสู่อารมณ์ของอานาปานสติสมาธิ คอยแต่จะแล่นไปนอกทางอย่างเดียว ดุจรถที่เขาเทียมด้วยโคโกงฉะนั้น. เพราะฉะนั้น คนเลี้ยงโคต้องการจะฝึกลูกโคโกงตัวดื่มน้ำนมทั้งหมดของแม่โคโกงเติบโตแล้ว พึงพรากออกจากแม่โคนม ปักหลักใหญ่ไว้ส่วนหนึ่งแล้วเอาเชือกผูกไว้ที่หลักนั้น, คราวนั้น ลูกโคนั้นของเขาดิ้นรนไปทางโน้นทางนี้ ไม่อาจหนีไปได้ พึงยืนพิงหรือนอนอิงหลักนั้นนั่นแล ชื่อแม้ฉันใด; ภิกษุแม้รูปนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ประสงค์จะฝึกฝนจิตที่ถูกโทษประทุษร้าย ซึ่งเจริญด้วยการดื่มรสแห่งอารมณ์มีรูปเป็นต้นมานานแล้ว พึงพรากออกจากอารมณ์มีรูปเป็นต้น แล้วเข้าไปสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างเปล่า แล้วพึงเอาเชือกคือสติผูกไว้ที่หลักคือลมอัสสาสะและปัสสาสะนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของเธอนั้น แม้จะกวัดแกว่งไปทางโน้นและทางนี้ก็ตาม เมื่อไม่ได้รับอารมณ์ที่เคยชินมาในกาลก่อน ไม่สามารถจะตัดเชือกคือสติหนีไปได้ ย่อมจดจ่อและแนบสนิทอารมณ์นั้นแล ด้วยอำนาจอุปจาระและอัปปนา. เพราะเหตุนั้น พระโบราณาจารย์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า

> **"คนจะฝึกลูกโค พึงผูก (มัน) ไว้ที่หลัก ฉันใด พระโยคาวจรในศาสนานี้ ก็พึงผูกจิตของตนไว้ที่อารมณ์ (กัมมัฏฐาน) ให้มั่นด้วยสติฉันนั้น."**

---

[๗] วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ หน้า ๙๐-๙๗.

เสนาสนะนั้น ย่อมเป็นสถานที่เหมาะแก่การเจริญอานาปานสติสมาธินั้น ด้วยประการฉะนี้. เพราะเหตุนั้น “คำนี้แสดงการที่ภิกษุนั้น เลือกหาเสนาสนะที่เหมาะแก่การเจริญอานาปานสติสมาธิ.” อีกอย่างหนึ่ง เพราะอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้เป็นยอดในประเภทแห่งกรรมฐาน เป็นปทัฏฐานแห่งการบรรลุคุณพิเศษและเป็นสุขวิหารธรรมในปัจจุบันของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระสาวก อันพระโยคาวจรไม่ละชายบ้านที่อื้ออึงด้วยเสียงสตรี บุรุษ ช้าง และม้าเป็นต้น จะเจริญให้ถึงพร้อม ทำไม่ได้ง่ายเพราะ**เสียงเป็นข้าศึกต่อฌาน**.

(ค) คำว่า **“นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ”** การนั่งพับขาทั้ง ๒ โดยรอบ (คือนั่งขัดสมาธิ) **อิริยาบถนั่ง** เป็นอิริยาบถที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเจริญภาวนา คือทำให้สามารถคิดนึกอะไรได้อย่างแน่วแน่ โดยไม่ต้องห่วงว่าจะเซหรือล้ม อย่างในอิริยาบถยืน; และไม่ก่อให้เกิดอาการอยากหลับ หรือความหลงใหลอย่างอื่นเหมือนอิริยาบถนอน

(ง) คำว่า **“ตั้งกายตรง”** หมายความว่า ให้นั่งตัวตรง หมายความว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือให้กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน จรดที่สุดต่อที่สุด. จริงอยู่ เมื่อนั่งด้วยอาการอย่างนั้นแล้ว หนัง เนื้อ และเส้นเอ็น ย่อมไม่หงิกงอ. เวลานั้น เวทนาทั้งหลายที่จะพึงเกิดขึ้นแก่เธอในขณะๆ เพราะความหงิกงอแห่งหนังเนื้อและเอ็นเหล่านั้นเป็นปัจจัยนั่นแล ย่อมไม่เกิดขึ้น. เมื่อเวทนาเหล่านั้นไม่เกิดขึ้น จิตก็มีอารมณ์เป็นอันเดียว. กัมมัฏฐานไม่ตกไป ย่อมเข้าถึงความเจริญรุ่งเรือง.

(จ) คำว่า **“ดำรงสติมั่น”** ที่เรียกว่า “ปริมุข” นั้น หมายถึงสติที่ตั้งมั่นในอารมณ์ที่จะกำหนด ซึ่งในที่นี้ได้แก่ลมหายใจโดยตรง. ท่านจำกัดความไว้ว่า **ทำจิตให้เป็นเอกัคคตาต่อลมหายใจ** คือมีลมหายใจอย่างเดียว ที่จิตกำลังรู้สึกอยู่ หรือกำหนดอยู่. คำว่า สติ ในที่นี้เป็นเพียงการกำหนดล้วนๆ ยังไม่เกี่ยวกับความรู้ หรือการพิจารณาแต่อย่างใด เพราะเป็นเพียงขั้นที่เพิ่งเริ่มกำหนดเท่านั้น. โดยพฤตินัย ก็คือ **นั่งตัวตรงแล้วก็เริ่มระดมความสังเกตหรือความรู้สึกทั้งหมด ตรงไปยังลมหายใจ** ที่ตนกำลังหายใจอยู่นั่นเอง ผู้กระทำไม่จำเป็นต้องหลับตาเสมอไป กล่าวคือสามารถทำได้ทั้งลืมตา โดยทำให้ตาของตนจ้องจับอยู่ที่ปลายจมูกของตน จนกระทั่งไม่เห็นสิ่งอื่นใด. อาศัยกำลังใจที่เข้มแข็งแล้วย่อมจะทำได้โดยไม่ยาก.

ตาลืมอยู่ และมองอยู่ที่ปลายจมูกก็จริง แต่จิตไม่ได้มามองด้วย คงมุ่งอยู่ที่การจะกำหนดลมหรือติดตามลมแต่อย่างเดียว. การทำอย่างลืมตา ยากกว่าการหลับตา, ต้องใช้ความพยายามมากในเบื้องต้น แต่แล้วก็ได้ผลคุ้มกัน คือง่วงยาก และมีกำลังจิตเข้มแข็งกว่า ในตอนหลัง; หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นผู้ที่สามารถดำรงสติได้มั่นคงกว่านั่นเอง. พวกที่ตั้งใจจะทำอย่างเข้มแข็งถึงขนาดเป็นโยคีที่สมบูรณ์แบบ ย่อมได้รับการแนะนำให้เริ่มฝึกอย่างลืมตาทั้งนั้น.

(ฉ) คำว่า **"ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั่นเทียว"** มีสิ่งที่ต้องวินิจฉัยตรงคำว่า "มีสติ" ถ้าถามว่ามีสติในอะไรขึ้นมาก่อน ก็ต้องตอบว่ามีสติไปตั้งแต่การหายใจ คือมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก. เมื่อการหายใจเข้าและออกถูกกำหนดอยู่เพียงใด ภิกษุนั้นก็ได้ชื่อว่า สโตการี คือผู้ทำสติ อยู่เพียงนั้น.

ฉะนั้น จะพูดกลับกันว่า "มีสติหายใจ" หรือ "หายใจมีสติ" ก็ย่อมมีความหมายเท่ากัน. ลมหายใจเข้าเรียกว่า อาปานะ, ลมหายใจออกเรียกว่า อานะ รวม ๒ คำเข้าด้วยกันโดยวิธีสนธิตัวหนังสือ หรือสนธิทางเสียงก็ตามย่อมได้เป็นคำเดียวว่า "อานาปานะ"; แปลว่าลมหายใจเข้าและออก. **สติที่กำหนดลมทั้งเข้าและออก** นั้น ชื่อว่า **อานาปานสติ**. ผู้กระทำสติเช่นนี้ชื่อว่า **สโตการี** ในที่นี้

ภาคอานาปานสติภาวนา

จตุกกะที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(ตั้งแต่การเริ่มกำหนดลม จนถึงการบรรลุฌาน)

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสข้อความอันปรารภถึงลักษณะและกิริยาอาการของบุคคลผู้เริ่มทำสติดังนี้แล้ว ได้ตรัสถึงลำดับหรือระยะแห่งการกำหนดลมหายใจ และสิ่งที่เนื่องกับการกำหนดลมหายใจสืบไปว่า :

(๑) ภิกษุนั้น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า "หายใจเข้ายาว"; เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า "หายใจออกยาว",

(๒) ภิกษุนั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่า "หายใจเข้าสั้น"; เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า "หายใจออกสั้น".

(๓) ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า"; ย่อมทำในบทศึกษาว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก".

(๔) ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า "เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า"; ย่อมทำในบทศึกษาว่า "เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก".

ทั้ง ๔ ข้อนี้ เรียกว่า จตุกกะที่ ๑ หรืออานาปานสติหมวดที่ ๑ ซึ่งควรจะได้รับคำอธิบายอย่างละเอียดทั่วถึงเสียก่อนแต่ที่จะได้กล่าวถึงจตุกกะที่ ๒ ที่ ๓ เป็นลำดับไป. แม้เพียงแต่จตุกกะที่ ๑ นี้ ก็มีคำอธิบายและเรื่องที่ต้องปฏิบัติอย่างยืดยาว และทั้งเป็นการปฏิบัติที่สมบูรณ์ขั้นหนึ่ง อยู่ในตัวเอง หรือผู้ปฏิบัติอาจจะยักไปสู่การปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาโดยตรงต่อไป โดยไม่ต้องผ่านจตุกกะที่ ๒ ที่ ๓ ก็เป็นสิ่งที่กระทำได้; ฉะนั้น จึงเป็นการสมควรที่จะได้วินิจฉัยในจตุกกะที่ ๑ นี้ โดยละเอียดเสียชั้นหนึ่งก่อน.

อานาปานสติ หมวดที่ ๑ นี้ มีชื่อว่า "**กายานุปัสสนา**" อีกชื่อหนึ่ง เพราะเหตุว่ามีกายกล่าวคือลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ของการกำหนดและพิจารณา และจัดเป็นสติปัฏฐานข้อแรกแห่งสติปัฏฐานทั้ง ๔ อันมีอธิบายดังต่อไปนี้ :

ตอน ๑ อานาปานสติ ขั้นที่หนึ่ง (การกำหนดลมหายใจยาว)

อานาปานสติขั้นที่ ๑ นี้ มีหัวข้อว่า

"ภิกษุนั้น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า 'หายใจเข้ายาว'; เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า 'หายใจออกยาว'". (บาลีว่า ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ.)

อานาปานสติข้อนี้ กล่าวถึงการหายใจเข้า-ออก ยาว เป็นส่วนสำคัญ ฉะนั้น สิ่งที่ควรทำความเข้าใจก็คือคำที่ว่า หายใจยาว นั่นเอง. เพื่อให้เป็นการเข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรจะต้องฝึกหัดและสังเกตการหายใจเข้า-ออกให้ยาวกว่าธรรมดาให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ เพื่อจะให้ทราบว่ายาวที่สุดนั้นเป็นอย่างไรเสียก่อน, แล้วจะได้นำไปเปรียบเทียบกับการหายใจตามปรกติธรรมดาว่ามันยาวสั้นกว่ากันอย่างไร, แล้วนำไปเปรียบเทียบกับการหายใจที่สั้นกว่าธรรมดา เช่น การหายใจในเวลาเหนื่อย เป็นต้น ว่ามันยาวสั้นกว่ากันอย่างไรต่อไปอีก. และในที่สุด ควรจะมีการทดลองหายใจอย่างสั้นที่สุดเท่าที่จะให้สั้นได้ ด้วยการบังคับของเราเอง เพื่อเปรียบเทียบกันอีกครั้งหนึ่ง ในที่สุด ก็จะทราบได้ว่า คำว่าหายใจยาว หรือหายใจสั้นนั้น มีความหมายต่างกันอย่างไร หรือมีตัวจริงอยู่อย่างไร และจะเป็นผู้สามารถกำหนดลมหายใจที่ยาวหรือสั้นได้ถูกตรงตามที่ต้องการ.

ข้อที่ว่าให้พยายามหายใจให้ยาวที่สุดเท่าที่จะหายใจได้นั้น มีข้อที่ต้องควรกำหนดคือ จะกินเวลานานประมาณ ๓๐-๔๐ วินาที ในระยะหนึ่งๆ เท่าที่เราจะผ่อนให้ยาวได้ ทั้งเข้าและออก : และให้สังเกตว่า **จะต้องนั่งตัวตรงจริงๆ จึงจะหายใจได้ยาวถึงที่สุดจริงๆ** และ **เมื่อหายใจเข้าถึงที่สุดจริงๆ นั้นจะมีอาการปรากฏว่าส่วนท้องแฟบถึงที่สุด ส่วนโครงอกพองออกถึงที่สุด**, และโดยนัยตรงกันข้าม เมื่อหายใจออกถึงที่สุด ก็จะปรากฏว่าท้องป่องออกไป ส่วนโครงอกแฟบ อย่างนี้จึงเรียกว่ายาวถึงที่สุดจริงๆ มีความหมายอยู่ตรงที่ว่ามีการหายใจ**ทั้งยาว ทั้งนาน**.

เพื่อเข้าใจเรื่องนี้ได้ถึงที่สุด ควรพิจารณาเพื่อการเปรียบเทียบ เลยไปถึงการหายใจสั้น. คำว่า "หายใจสั้น" จะมีอาการตรงกันข้าม คือเมื่อหายใจเข้าท้องป่องออกไป, เมื่อหายใจออก

ท้องแฟบเข้ามา พอเป็นทางสังเกตได้ว่าที่เป็นดังนี้ เป็นเพราะหายใจเข้าน้อย จนไม่ถึงกับทำให้โครงอกตอนบน พองออกไปมาก หรือหายใจออกน้อย จนไม่ทำให้โครงอกตอนบนแฟบเข้าไปมาก อาการที่ปรากฏที่ท้องจึงแตกต่างกันอย่างตรงกันข้าม ซึ่งผู้ฝึกหัดจะต้องรู้จักสังเกตให้ดี มิฉะนั้นจะเข้าใจผิดและสับสนกันไปหมด. เกี่ยวกับเรื่องนี้ อาจจะยุติเป็นหลักที่เรียกว่า **"หายใจเข้าสั้น"** ก็คือ **สั้นเพียงเท่าที่ทำให้โครงอกขยายออกหน่อยหนึ่ง แต่ไม่ถึงกับทำให้ท้องแฟบ**. ถ้าถึงกับทำให้ท้องแฟบ ก็เรียกว่า หายใจเข้ายาว. ที่เรียกว่า **"หายใจออกสั้น"** ก็คือ **หายใจออกหน่อยหนึ่งเพียงที่ทำให้โครงอกแฟบลงหน่อยหนึ่ง แต่ไม่ถึงกับทำให้ท้องป่องออก**. ถ้าถึงกับทำให้ท้องป่องออก ก็เรียกว่าเป็นการหายใจออกยาว. ข้อเท็จจริงอยู่ตรงที่ว่าโครงอกแฟบมากหรือน้อยนั่นเอง; ส่วนท้องนั้น จะมีอาการตรงกันข้ามกับโครงอกเสมอไป ในเมื่อมีการหายใจอย่างยาวที่สุด ทั้งเข้าและออก. ผู้มีการศึกษาเกี่ยวด้วยอวัยวะเครื่องหายใจ มีปอดเป็นต้น มาแล้วเป็นอย่างดี ย่อมอาจจะเข้าใจเรื่องนี้ได้ดี.

คำว่า **"หายใจนาน"** พระอรรถกถาจารย์แนะให้สังเกตการหายใจของสัตว์ ๒ ประเภท. สัตว์ประเภทแรก เช่นช้าง มีระยะหายใจนานกว่าสัตว์ประเภทหลัง เช่น หนู หรือกระต่าย. การกำหนดเอาเวลาเป็นหลักเช่นนี้ แม้จะเรียกว่าหายใจช้าหรือเร็วก็ตาม ผลย่อมเป็นอย่างเดียวกันกับคำว่าหายใจยาวหรือสั้น. นี้กล่าวเฉพาะในการปฏิบัติการกำหนดลมหายใจ; ส่วนข้อเท็จจริงที่ว่า ลมจะเข้าไปมากหรือน้อยกว่ากันอย่างไรนั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก.

สิ่งที่ต้องการความสังเกตในความแตกต่างอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ **"การหายใจเบา"** หรือ **"หนัก"** **"หยาบ"** หรือ **"ละเอียด"**. ถ้าหากลมกระทบพื้นผิวแห่งช่องหายใจรุนแรง ก็เรียกว่าหายใจหนักหรือหยาบ ถ้าหากกระทบพื้นผิวเหล่านั้นไม่รุนแรง หรือถึงกับว่าไม่รู้สึกว่ากระทบก็เรียกว่าหายใจเบาหรือละเอียด. อาการทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นสิ่งที่ควรศึกษาให้เข้าใจอย่างยิ่งไว้อย่างเดียวกัน เพราะมีเรื่องที่จะต้องปฏิบัติในข้อต่อไปข้างหน้าเกี่ยวกับเรื่องนี้.

การกำหนดลมหายใจ

บัดนี้ มาถึง **วิธีการกำหนดลมหายใจ ในลักษณะที่ต่างๆ กัน**เป็นลำดับไป ดังจะได้แยกวินิจฉัยทีละบท :

บทว่า **“เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว”** หรือ **“เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว”** นั้น มีหลักแห่งการปฏิบัติคือ หลังจากการที่ได้ซักซ้อมอวัยวะเครื่องหายใจต่างๆ มีช่องจมูก เพดาน หลอดลมและปอดเป็นต้นให้อยู่ในสภาพที่ปรกติและเหมาะสมดีแล้ว ก็ปล่อยให้มีการหายใจตามปรกติธรรมดาบ้าง บังคับให้ยาวกว่าธรรมดาบ้าง ให้สั้นกว่าธรรมดาบ้าง เป็นการซักซ้อมทางร่างกายโดยตรง ว่าควรจะมีอัตราปรกติอย่างไร ที่เป็นอัตราปรกติถาวรไม่ยาวไม่สั้นเสียก่อน แล้วจึงเริ่มกำหนดว่ามันยาวหรือสั้นเท่าไร.

ลมหายใจที่สั้นหรือยาว นี้ ย่อมขึ้นอยู่กับอารมณ์ทางจิตและความผันแปรทางร่างกาย หรือแม้ที่สุด เพียงแต่การไปสนใจมันเข้าเท่านั้น มันก็ทำให้การหายใจนั้น สั้นหรือยาว ออกไปได้กว่าธรรมดา. เพราะฉะนั้น ในขั้นแรกเราจะต้องสังเกตความสั้นยาว ที่มันเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อม ซึ่งกำลังแวดล้อมอยู่ในขณะนั้น เช่นถ้าอารมณ์ปรกติดี การหายใจก็ยาวกว่าเมื่อมีอารมณ์ร้ายเช่น ความโกรธเป็นต้นเข้าครอบงำ. หรือเมื่อร่างกายสบายดี ลมหายใจก็ยาวกว่าเมื่อร่างกายกำลังผิดปรกติ เพราะความเหน็ดเหนื่อย เป็นต้น. แม้ลมหายใจจะมีอาการอยู่อย่างนั้น อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่พอเราไปตั้งใจทำการกำหนดมันเข้ามันก็จะต้องยาวกว่านั้นอีกเป็นธรรมดา. เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักสังเกตความพลิกแพลงของลมหายใจในลักษณะอย่างนี้ด้วย จึงจะกำหนดความยาวหรือสั้นได้โดยถูกต้อง หรืออย่างน้อยที่สุด ก็กำหนดได้ว่า มันยาวกว่ากันเท่าไร แล้วทำการกำหนดไปเป็นเวลานานพอสมควร ก็จะรู้จักความสั้นยาวที่แน่นอนยิ่งขึ้น.

ในขั้นแรกๆ ควรจะหัดหายใจให้หยาบที่สุด ให้ยาวที่สุด เพื่อให้กำหนดได้โดยง่ายว่าลมหายใจเองเป็นอย่างไร ? ทางที่มันกระทบนั้น ถูกมันกระทบอย่างไร ? กำลังกระทบอยู่ที่ตรงไหน ? มีอาการเหมือนกับว่ามันไปสุดลงที่ตรงไหน ? หยุดอยู่ที่ตรงไหน ? นานเท่าไร ? แล้วจึงหายใจกลับออกมาหรือกลับเข้าไปก็ตาม แล้วแต่กรณี. ถ้าหายใจเบาหรือละเอียดไปตั้งแต่ทีแรก ก็ไม่มีทางที่จะสังเกตสิ่งเหล่านั้นได้ ทำให้กำหนดลมหายใจได้โดยยาก หรือถึงกับล้มเหลวไปก็ได้. ทางที่ดียิ่งไปอีก คือควรจะหายใจให้หยาบหรือหนัก จนกระทั่งเกิดมีเสียงได้ยินทางหู ขึ้นมาด้วยส่วนหนึ่ง หูก็เป็นประโยชน์ในการช่วยให้สติกำหนดลมหายใจได้ง่ายขึ้นอีกแรงหนึ่ง.

โดยที่แท้แล้ว คำว่า **“การกำหนดลมหายใจ”** นั้น **เป็นการกำหนดที่พื้นผิวที่ลมกระทบ**นั้น มากกว่าที่จะกำหนดที่ตัวลม เพราะลมเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน กำหนดยาก แต่เมื่อมันกระทบพื้นผิวซึ่งเต็มไปด้วยเส้นประสาทเข้าที่ตรงไหน ก็เป็นการง่ายที่จะกำหนดว่าลมกำลังอยู่ที่นั่นหรือเดินไปถึงไหน. และยิ่งเมื่อมีเสียงที่ได้ยินทางหูเข้ามาช่วยด้วย ก็เป็นการช่วยให้กำหนดได้ง่ายขึ้นอีกว่าหายใจครั้งหนึ่ง ยาวหรือนานเท่าไร. การหายใจหนักๆ ในขั้นแรก จึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ดังนี้. แม้ในขั้นต่อไป การหายใจยาวหรือหนัก จนเคยชินเป็นนิสัย ก็ยังมีประโยชน์อยู่นั่นเอง เพราะนอกจากจะเป็นประโยชน์ทางอนามัยแก่ร่างกายโดยเฉพาะแล้ว ยังเป็นประโยชน์ในทางที่จะทำให้เราฝึกหัดในบทฝึกหัดขั้นต่อๆ ไป ได้อย่างง่ายดายเสมอไป จึงขอแนะนำให้ฝึกในการหายใจให้ยาวและหนักอยู่เป็นปรกติ ตามโอกาสที่จะพึงกระทำได้.

การกำหนดลมหายใจด้วยสติ

ต่อไปนี้ ก็มาถึงระยะแห่งการฝึกในการกำหนดลมหายใจ ซึ่งยาวอยู่เองแล้ว เพราะการที่เราไปกำหนดมันเข้า.

อาการที่เรียกว่า “กำหนด” ในที่นี้ ถ้ากล่าวอย่างโวหารธรรมดาก็คือ การที่เราตั้งจิตกำหนดลมหายใจ ที่กำลังแล่นเข้าแล่นออกอยู่ตามเรื่องตามราวของมันเอง จะเรียกว่าเป็นการสังเกตลมหายใจว่ากำลังเป็นอยู่อย่างไร ดังนี้ก็ได้ แต่เราไม่นิยมเรียกเช่นนั้น นิยมเรียกให้แน่ชัดลงไปเป็นภาษากัมมัฏฐาน หรือภาษาที่ใช้ในการสอนอภิธรรมว่า **เป็นการผูกจิตไว้ที่ลมหายใจ ด้วยเครื่องผูกคือสติ**เลย ทำให้เกิดมีสิ่งที่จะต้องศึกษาขึ้นมาถึง ๓ เรื่องเป็นอย่างน้อย คือ ลมหายใจ ๑ จิต ๑ สติ ๑ รวมเป็น ๓ แล้ว ยังจะต้องศึกษาเรื่องผลที่เกิดขึ้นเพราะการทำเช่นนั้น ว่ามีอยู่อย่างไร กี่อย่าง ตามลำดับไป.

ลมหายใจ มีเรื่องราวอย่างไร เป็นเรื่องที่กล่าวถึงแล้วข้างต้น. ส่วนเรื่องจิตนั้น หมายความว่าเมื่อก่อนนี้ สาละวนอยู่กับโลกิยารมณ์ต่างๆ เดี๋ยวนี้ถูกพรากหรือถูกเปลี่ยนมาให้เป็นจิตที่ติดอยู่กับลมหายใจ ด้วยเครื่องผูกคือสติ ไม่ให้เป็นจิตที่ไปคลุกคลีอยู่กับโลกิยารมณ์ดังเช่นเคย. สำหรับสตินั้น หมายถึงเจตสิกธรรมซึ่งเป็นสมบัติของจิตอย่างหนึ่ง ในบรรดาสมบัติทั้งหลายของจิต. เจตสิกธรรมข้อนี้เป็นฝ่ายกุศล ทำหน้าที่ยกจิตขึ้น หรือดึงจิตมาผูกไว้กับ

ลมหายใจ ซึ่งในที่นี้เป็นรูปธรรมบริสุทธิ์ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งอกุศล จิตจึงพ้นจากความเป็นอกุศล มาสู่ความเป็นกุศล ด้วยอำนาจแห่งเจตสิกธรรม อันมีชื่อว่า สติ นั้น.

อาการที่จิตถูกสติผูกไว้กับอารมณ์ คือลมหายใจในที่นี้ แม้เพียงเท่านี้ก็เรียกได้ว่า การกำหนด คือการกำหนดของจิตที่ลมหายใจด้วยอำนาจสติ. ในขั้นนี้ยังเป็นเพียงการกำหนดล้วนๆ ไม่เป็นการพิจารณาแต่ประการใด และยังไม่เกี่ยวกับความรู้หรือญาณ จึงเรียกแต่เพียงว่า **การกำหนด** หรือตรงกับคำอีกคำหนึ่งว่า **"บริกรรม"** ล้วนๆ จัดเป็นอาการอย่างหนึ่ง ซึ่งต่อไปข้างหน้า จะถูกจัดเป็นองค์ของฌาน ที่เรียกว่า **"วิตก"**. ผู้ศึกษาถึงเข้าใจไว้เสียด้วยว่า คำว่า "วิตก" ในที่นี้ มีความหมายอย่างนี้ มิได้หมายอย่างโวหารพูดทั่วไป ซึ่งหมายถึงการคิดนึกตรึกตรองเป็นเรื่องราวไป แต่ประการใดเลย. ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า "กำหนด".

การเกิดของความรู้.

เมื่อมีการกำหนดในลักษณะเช่นที่กล่าวนี้ ก็แสดงอยู่ในตัวแล้วว่า ย่อมเป็นทางให้เกิดความรู้ หรือความรู้สึกแก่**จิต ขึ้นมาได้เอง** ว่าลมหายใจนั้นยาวหรือสั้นเป็นต้น. ข้อนี้อธิบายว่า เมื่อลมหายใจก็แล่นไปแล่นมาอยู่ และจิตก็ถูกสติผูกติดไว้กับลมหายใจ จิตจึงมีอาการเหมือนกับพลอยแล่นไปแล่นมา ตามไปด้วยกัน จึงเกิด "ความรู้" ขึ้นได้ โดยไม่ต้องมีการคิดหรือการพิจารณาเลย. **ความรู้เช่นนี้ยังไม่ควรเรียกว่า "ญาณ" เป็นเพียงสัมปชัญญะ** คือความรู้สึกตัวทั่วถึงว่ามันเป็นอย่างไรในขณะนั้น. แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม บางทีท่านก็ใช้คำว่า "ญาณ" แก่อาการรู้เช่นนี้ ในบางคัมภีร์บ้างเหมือนกัน, ควรจะทราบไว้กันความสับสน. ทั้งนี้เพราะคำว่า ญาณ นั้น มีความหมายกว้างขวาง เอาไปใช้กับความรู้ชนิดไหนก็ได้ แต่ความหมายที่แท้นั้น ต้องเป็นความรู้ทางสติปัญญาโดยตรง. เมื่อคำว่า "ญาณ" หรือความรู้ ใช้ได้กว้างขวางอย่างนี้ รวมกับการที่ท่านไม่อยากใช้คำอื่นเพิ่มเข้ามาให้มากมายและสับสนโดยไม่จำเป็น อาจารย์บางพวกจึงกล่าวว่า แม้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า เรากำลังหายใจยาว ดังนี้เป็นต้นก็จัดเป็นญาณอันหนึ่งด้วยเหมือนกัน ทำให้มีการกล่าวได้ว่า **ญาณได้ปรากฏแล้วแม้แต่ในขณะที่เริ่มทำอานาปานสติ พอสักว่าเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า เราหายใจเข้ายาว** ดังนี้.

กรรมวิธีในขณะแห่งการกำหนดลม.

กรรมวิธีทางจิต ที่เป็นไปในขณะแห่งการกำหนดลมหายใจในขั้นที่กล่าวนี้ มีอยู่เป็นลำดับดังนี้ :-

๑. เมื่อเขากำหนดลมหายใจนานๆ เข้า ก็จะประสบความสำเร็จแห่งการกำหนด จึง **"เกิดฉันทะ" คือความพอใจ** อันเป็นกุศลเจตสิกอันใหม่ขึ้นมาเนื่องจากการกำหนดลมหายใจนั้นแล้ว มีปฏิกิริยาสืบไป คือ :-

๒. เมื่อฉันทะเป็นอยู่ ลมหายใจก็ปรากฏว่า **ยาวไปกว่าเดิมด้วยมีความละเอียดยิ่งกว่าเดิมด้วย**. แม้จะไม่มีความละเอียดแห่งลมในระยะแรกแห่งการเกิดของฉันทะ ก็จะต้องมีในระยะต่อมา.

ผู้ปฏิบัติอาศัยกำลังแห่งฉันทะนั้นทำการกำหนดลมหายใจที่ยาวกว่าเดิม หรือละเอียดกว่าเดิมขึ้นไปอีก นานเข้าปฏิกิริยาเกิดขึ้นสืบไป คือ :-

๓. **ปราโมทย์ได้เกิดขึ้น** คำว่า "ปราโมทย์" ในที่นี้ ตรงกับภาษาบาลีว่า ปามุชฺช ได้แก่ ปีติอย่างอ่อน ซึ่งที่แท้ได้แก่เจตสิกธรรมที่เป็นกุศลอีกอันหนึ่ง ซึ่งต่อไปจะตั้งอยู่ในฐานะเป็นองค์สำคัญแห่งฌานองค์หนึ่ง, ด้วยอำนาจแห่งปราโมทย์นั่นเอง ลมหายใจก็ยาวไปกว่าเดิม ละเอียดไปกว่าเดิม, การกำหนดลมหายใจของผู้ปฏิบัตินั้นก็ตั้งอยู่ได้อย่างแน่นแฟ้น จนกระทั่งกล่าวได้ว่าไม่ละจากอารมณ์ จิตนี้จึงได้สมมตินามใหม่ว่า... *(อ่านต่อไปยังบรรทัดล่าง)*

๔. "จิตที่เกิดจากลม" เพราะมีลมหายใจหรือการกำหนดลมหายใจเป็นสิ่งที่ปรุงจิตอยู่อย่างเต็มที่. ข้อนี้มิได้มีความหมายอะไรอื่น นอกจากจะแสดงว่า เดี๋ยวนี้จิตเริ่มมีความเป็น "เอกัคคตา, คือความมีอารมณ์อย่างเดียวเกิดขึ้นแล้วแก่จิตนั้น กลายเป็น **เอกัคคตาจิต** เนื่องมาจากลมหายใจนั้นมีผลทำให้เกิดขึ้น. ต่อจากนั้น ก็มีอาการแห่ง...

๕. **อุเบกขา** หรือความวางเฉยต่อโลกิยารมณ์ ไม่ถูกนิวรณ์ต่างๆรบกวนได้อีกต่อไป ปรากฏชัดอยู่ ส่วน...

๖. ภาวะแห่งความที่ลมหายใจนั้น เปลี่ยนรูปปรากฏเด่นเป็นนิมิตแห่งกัมมัฏฐาน มีอุคคหนิมิตเป็นต้น เห็นอยู่ชัดด้วยตาอันเป็นภายใน ในรูปนิมิตใหม่ อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น **ย่อม**

แปลกกัน แล้วแต่ลักษณะของบุคคล. เมื่อนิมิตนั้นปรากฏชัด ก็เป็นเหตุให้กล่าวได้ว่า...

๗. สติเป็นธรรมชาติปรากฏชัด ปรากฏทั้งในฐานะที่เป็นตัวเจตสิกธรรมด้วย ปรากฏทั้งในฐานะที่เป็นการทำหน้าที่ของมัน คือการกำหนดด้วย และเนื่องจากสติเป็นไปดังนี้ไม่ขาดตอน สิ่งที่เรียกว่า สัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็ปรากฏ แต่เราไปเรียกชื่อมันเสียใหม่ว่า แม้...

๘. ญาณก็ปรากฏ คำว่า “ญาณก็ปรากฏ” ในที่นี้ มีความหมายต่างๆ กัน แล้วแต่ว่ามันจะปรากฏในขั้นไหนแห่งการกระทำอานาปานสติ สำหรับในขั้นนี้ ซึ่งเป็นขั้นแรกที่สุดนั้น ญาณในที่นี้ ก็เป็นเพียงสัมปชัญญะที่กำลังรู้สึกว่า “เราหายใจออกยาว หรือหายใจเข้ายาว” เท่านั้น.

๙. แม้กายก็ปรากฏ ลมหายใจชื่อว่ากาย ในฝ่ายรูปธรรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ารูปกาย. แม้จะกล่าวเลยไปถึงว่า แม้นามกายก็ปรากฏ ดังนี้ก็ยังได้ เพราะว่าจิตก็ดี หรือเจตสิกธรรม กล่าวคือฉันทะและปราโมทย์เป็นต้นก็ดี เหล่านี้เป็นนามกาย ซึ่งล้วนแต่ปรากฏด้วยเหมือนกัน หากแต่ว่าการปฏิบัติในขั้นนี้ เป็นเพียงขั้นริเริ่ม มุ่งหมายกำหนดแต่เพียงลมหายใจซึ่งเป็นรูปกาย ฉะนั้น คำว่า กาย ในอานาปานสติระยะที่ ๑ นี้ จึงหมายถึงแต่เพียงรูปกาย และโดยเฉพาะเพียงลมหายใจเท่านั้น. คำว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” กล่าวคือการ**ตั้งไว้ซึ่งสติเป็นเครื่องตามเห็นซึ่งกาย** ในขั้นที่ ๑ นี้ ย่อมเพ่งเล็งเอาลมหายใจเป็นความหมายของคำว่า กาย แห่งวลีนั้น. **เมื่อลมคือกายก็ปรากฏ สติก็ปรากฏ** และ **ญาณก็ปรากฏ** ครบถ้วนทั้ง ๓ ประการแล้ว ผู้ปฏิบัติ หรือกล่าวโดยเฉพาะ ก็คือจิตแห่งผู้ปฏิบัตินั้นเป็นอันว่าได้ลุถึง...

๑๐. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้วโดยสมบูรณ์ แม้ในระยะเริ่มแรกซึ่งเป็นเพียงการกำหนดลมหายใจที่ยาวอย่างเดียว.

จากกรรมวิธีทั้ง ๑๐ ระยะที่กล่าวข้างต้นเราจะเห็นได้จากระยะที่ ๑-๒-๓ ว่า **ความยาวแห่งลมหายใจนั้นมีอยู่ ๓ ลักษณะ** ด้วยกัน คือยาวหรือนานตามปรกติของลมหายใจนั้นอย่างหนึ่ง, ยาวออกไปอีกเพราะอำนาจของฉันทะที่เกิดขึ้นอย่างหนึ่ง, และยาวออกไปอีก

เพราะอำนาจของปราโมทย์เกิดสืบต่อจากฉันทะอีกอย่างหนึ่ง, จึงเป็น ๓ ลักษณะด้วยกัน.

เมื่อลมหายใจออกก็ยาว ลมหายใจเข้าก็ยาว และรวมกันทั้งออกทั้งเข้าก็ยาว เป็นลมยาว ๓ ชนิดด้วยกันดังนี้แล้ว เอาไปคูณกันเข้ากับความยาวที่มีลักษณะ ๓ ดังที่กล่าวมาแล้ว ก็กลายเป็น ๙ เรียกว่า **ความยาวมีอาการ ๙** เป็นหลักสำหรับการศึกษาในบทว่าหายใจยาว แห่งอานาปานสติข้อที่ ๑ นี้ โดยตรง.

(จบอานาปานสติขั้นที่ ๑ อันว่าด้วยการกำหนดลมหายใจยาว)

ตอน ๒ อานาปานสติ ขั้นที่ ๒ (การกำหนดลมหายใจสั้น)

อานาปานสติขั้นที่ ๒ นี้ มีหัวข้อว่า

> **“ภิกษุนั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า ‘หายใจเข้าสั้น’;** เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า ‘หายใจออกสั้น’”. (บาลีว่า รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสิสฺสามีติ ปชานาติ; รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสิสฺสามีติ ปชานาติ.)

อานาปานสติข้อนี้ มีความหมายแตกต่างจากขั้นที่ ๑ เพียงที่กล่าวถึงลมหายใจที่สั้น. ลมหายใจสั้นในที่นี้ เป็นเพียงชั่วขณะ คือชั่วที่มีการฝึกให้หายใจสั้นแทรกแซงเข้ามา. เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติรู้ความที่ลมหายใจสั้นเป็นอย่างไรอย่างทั่วถึงแล้ว ระงับความสนใจต่ออาการแห่งการหายใจชนิดที่เรียกว่าสั้นนั้นเสีย ไปหายใจอยู่ด้วยลมหายใจที่เป็นปกติ ซึ่งจะเรียกว่าสั้นหรือยาวก็ได้ แล้วแต่จะเอาหลักเกณฑ์อย่างใดเป็นประมาณ ปัญหาก็หมดไป ไม่มีสิ่งที่จะต้องอธิบายเป็นพิเศษสำหรับกรณีที่มีการหายใจสั้น.

แต่ถ้าหากว่าบุคคลผู้นั้น มารู้สึกตัวว่า ตนเป็นผู้มีการหายใจสั้นกว่าคนธรรมดาอยู่เป็นปรกติวิสัย ก็พึงถือว่าระยะหายใจเพียงเท่านั้น ของบุคคลนั้นเป็นการหายใจที่เป็นปรกติอยู่แล้ว. และเมื่อได้ปรับปรุงการหายใจให้เป็นปรกติแล้ว ก็ถือเอาเป็นอัตราปรกติสำหรับทำการกำหนดในระยะเริ่มแรก เป็นลำดับไปจนกว่าจะเกิดฉันทะและปราโมทย์ ซึ่งมีความยาวแห่งลมหายใจเพิ่มขึ้นเป็นลำดับๆ และมีกรรมวิธีต่างๆ ดำเนินไปจนครบทั้ง ๑๐ ขั้น ตามที่กล่าวมาแล้วในอานาปานสติขั้นที่ ๑ อันว่าด้วยการหายใจยาว ฉันใดก็ฉันนั้น. ในกรณีที่มีการหายใจสั้น

เป็นพิเศษ เพราะเหน็ดเหนื่อย การตกใจหรือโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนนั้น ย่อมมีการกำหนดให้รู้ว่าสั้นเพียงในขณะนั้นเท่านั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านไปแล้ว การหายใจก็เป็นปรกติ และดำเนินการปฏิบัติไปโดยนัยแห่งการหายใจปรกติ เพราะการหายใจสั้นชนิดนั้นได้ผ่านไปแล้วโดยไม่ต้องคำนึง.

ในกรณีที่มีการหายใจสั้นแทรกแซงเข้ามา เพราะอุบัติเหตุอย่างอื่นก็ตาม เพราะความสับสนแห่งการฝึกในขั้นที่ยังไม่ลงรูปลงรอยก็ตาม การหายใจสั้นเหล่านั้นถูกกำหนดรู้ว่าสั้นแล้วก็ผ่านไป ไม่กลับมาอีก ปัญหาก็หมดไป.

ในกรณีที่เราฝึกให้ลมหายใจสั้น เพื่อการทดลองในการศึกษานั้น ย่อมหมดปัญหาไปในขณะที่การทดลองสิ้นสุดลง. สำหรับความมุ่งหมายอันแท้จริงแห่งการฝึกลมหายใจสั้นนั้น มีอยู่ว่า เมื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยลมหายใจอย่างยาวแล้ว ก็ควรฝึกให้เป็นสมาธิด้วยลมหายใจสั้น ซึ่งเป็นของยากขึ้นไปกว่าให้ได้ด้วย เพื่อความสามารถและคล่องแคล่วถึงที่สุด ในการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจทุกชนิดนั่นเอง.

สรุปความว่า การหายใจสั้นในอานาปานสติขั้นที่ ๒ นี้ กล่าวไว้สำหรับการหายใจสั้นที่จะพึงมีแทรกแซงเข้ามาเอง เป็นครั้งคราว และที่เป็นในการฝึกเพื่อการสังเกตเปรียบเทียบให้เรารู้จักลักษะแห่งการหายใจ ยาว-สั้น และมีอะไรแตกต่างกันอย่างไรตามธรรมชาติเท่านั้น. เมื่อได้กำหนดจนเข้าใจดีทั้ง ๒ อย่างแล้ว การกำหนดก็ดำเนินไปในการหายใจที่เป็นไปตามปรกติหรือในอัตราที่เราถือว่าเป็นปรกติ และสามารถเป็นสมาธิอยู่ทั้งในขณะที่มีลมหายใจสั้นหรือยาว ไม่หวั่นไหว.

การหายใจตามธรรมชาติ ย่อมเปลี่ยนไปตามอำนาจสิ่งแวดล้อม เช่นฉันทะเป็นต้น สั้นๆ ยาวๆ แทรกแซงกันบ้าง แต่ก็ไม่มากมายนัก ซึ่งจะต้องได้รับการแก้ไขตามกรณีที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อมีความหงุดหงิดเกิดขึ้น ก็สังเกตได้ด้วยลมหายใจที่สั้นเข้า แล้วก็แก้ไขด้วยการน้อมจิตไปสู่ความปราโมทย์ ซึ่งจะทำให้ลมหายใจกลับยาวไปตามเดิม. ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมของบุคคลผู้ปฏิบัตินั่นเอง ทำให้กำหนดได้ทั้งลมหายใจที่ยาวและสั้น ไม่ว่ามันจะเกิดขึ้นสลับซับซ้อนอย่างไรและสามารถกำหนดให้เป็นสมาธิได้ ไม่ว่ามันจะอยู่ในสภาพที่เรียกกันว่ายาวหรือสั้น.

เมื่อการปฏิบัติได้ดำเนินมาถึงขั้นที่ ๒ นี้แล้ว เราอาจจะเข้าใจหลักการปฏิบัติได้ด้วยการอุปมากับการไกวเปล: การไกวเปลในที่นี้ เป็นการไกวเปลของคนเลี้ยงเด็ก. เมื่อคนเลี้ยงเด็กจับเด็กใส่เปลลงไป ใหม่ๆ เด็กก็ยังไม่หลับ และพยายามที่จะลงจากเปล ซึ่งอาจจะตกจากเปลเมื่อไรก็ได้ เขาจะต้องระวังด้วยการจับตาดู ไม่ว่าเปลนั้นจะแกว่งไปทางไหน จะแกว่งสั้นหรือแกว่งยาว จะแกว่งเร็วหรือแกว่งช้า ตามการต่อสู้ของเด็กก็ตาม, หรือการชักอันไม่สม่ำเสมอของตนเองก็ตาม, หมายความว่าเขาจะต้องจับตาดูอยู่ทุกครั้งที่แกว่ง และทุกทิศทาง ที่มันแกว่งไป. ครั้งไหนแกว่งไปสั้น ครั้งไหนแกว่งไปยาวอย่างไร เขาย่อมรู้ได้ดี การกำหนดลมหายใจในขั้นนี้ ก็มีอุปมัยฉันนั้น. ด้วยอำนาจที่สติหรือจิตก็ตาม กำหนดอยู่ที่ลมหายใจนั้น จึงทราบความที่ลมหายใจแล่นไปช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ได้อยู่ตลอดเวลา เพราะความที่สติไม่ผละจากลมนั้น และดำเนินไปโดยทำนองนี้จนกว่าจะสม่ำเสมอเป็นระเบียบดี จึงเริ่มกำหนดในขั้นละเอียดยิ่งขึ้นไป คือในอานาปานสติขั้นที่ ๓.

กรรมวิธีแห่งการเกิดขึ้น ของฉันทะ ปราโมทย์ และอื่นๆ มีสติ ญาณ และลมหายใจเป็นต้น ในการหายใจสั้นนี้ ย่อมเป็นไปโดยทำนองเดียวกันกับที่เกิดจากการหายใจยาว โดยประการทั้งปวง.

(จบอานาปานสติขั้นที่ ๒ อันว่าด้วยการกำหนดลมหายใจสั้น)

ตอน ๓ อานาปานสติ ขั้นที่ ๓ (การกำหนดลมหายใจทั้งปวง)

อานาปานสติขั้นที่ ๓ นี้ มีหัวข้อว่า

> **"ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า 'เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า';** ย่อมทำในบทศึกษาว่า 'เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก'". (บาลีว่า สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ;)

อานาปานสติข้อนี้ มีข้อที่จะต้องวินิจฉัยก็คือ คำว่า **"ย่อมทำในบทศึกษา"**, คำว่า **"รู้พร้อมเฉพาะ"**, คำว่า "**กายทั้งปวง**", และ **การที่อานาปานสติได้ดำเนินถึงขั้นที่เรียกว่าญาณ โดยสมบูรณ์ได้แล้วตั้งแต่ข้อนี้ไป**:

คำว่า **“ย่อมทำในบทศึกษา”** หมายถึงการประพฤติปฏิบัติ ในบทที่ท่านวางไว้สำหรับการปฏิบัติที่เรียกว่าสิกขานั่นเอง และมีการจำแนกไว้เป็น ๓ สิกขา คือ สีลสิกขา, สมาธิสิกขาหรือจิตตสิกขา, และ ปัญญาสิกขา. เกี่ยวกับการที่จะทำในบทสิกขาให้ครบทั้ง ๓ อย่างได้อย่างไรนั้น ท่านแนะให้พิจารณาว่า เมื่อผู้นั้นมีการกำหนดลมหายใจเป็นต้นอยู่ ชื่อว่าย่อมมีการสำรวม. เมื่อมีการสำรวม ชื่อว่าย่อมมีศีล. นี้จัดเป็นสีลสิกขาของภิกษุนั้นในขณะนั้นโดยสมบูรณ์เพราะว่าเธอไม่สามารถล่วงสิกขาบทใดๆ ได้ในขณะนั้น. นี้ชื่อว่าเธอย่อมทำอยู่ในบทสิกขาคือศีล ๑. และเมื่อสติของเธอนั้น ไม่ละจากอารมณ์ ไม่ปราศจากอารมณ์ ไม่ทิ้งอารมณ์ กล่าวคือลมหายใจเป็นต้นนั้น ย่อมชื่อว่าเธอมีสมาธิ คือความที่จิตมีอารมณ์อยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียว และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น ภิกษุนั้นชื่อว่าย่อมทำ ในบทศึกษาคือสมาธิอยู่ในขณะนั้น. นี้จัดว่าเป็นสมาธิสิกขาของภิกษุนั้น ๑. ถัดจากนั้นก็คือการเห็นซึ่งอารมณ์นั้นๆ หรือในอารมณ์นั้นๆ ว่ามีลักษณะแห่งธรรมเป็นอาทิอยู่อย่างไรและเห็นความที่สติเป็นต้นปรากฏชัด เกี่ยวกับอารมณ์นั้นๆ (คำว่า “อารมณ์นั้นๆ” คือหมายถึงอารมณ์ของอานาปานสติในขั้นที่ตนกำลังปฏิบัติ ในเวลานั้น ขั้นใดขั้นหนึ่ง ใน ๑๖ ขั้นนั่นเอง.) ก็ดี นี้ชื่อว่าญาณหรือปัญญาของภิกษุนั้น ในขณะนั้น. เป็นอันว่าในขณะนั้น เธอนั้นย่อมทำในบทศึกษาคือปัญญาหรือปัญญาสิกขา ๑. ดังนั้น ภิกษุนั้น จึงเป็นผู้ปฏิบัติอยู่ในบทแห่งสิกขาทั้ง ๓ โดยครบถ้วน, และเป็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งในข้อที่ว่า **ด้วยข้อปฏิบัติเพียงอย่างเดียวได้ทำให้เกิดมีสิกขา ขึ้นพร้อมกันทั้ง ๓ สิกขา** อันเป็นเครื่องรับประกันว่า แม้ด้วยการทำอยู่เพียงเท่านี้ ก็ย่อมทำให้เป็นที่สมบูรณ์ได้ด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการชี้ให้เห็นความน่าอัศจรรย์ของสิ่งที่เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา. และเป็นคำตอบของปัญหาที่ว่าคนที่ไม่ได้เล่าเรียนปริยัติมาอย่างสมบูรณ์นั้น จะสามารถปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สมบูรณ์ได้โดยวิธีไรพร้อมกันไปในตัว.

สิ่งที่พึงสังเกตอีกอย่างหนึ่ง คือข้อที่ว่า **ในบรรดาอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนั้น พระองค์ได้ทรงเริ่มใช้คำว่า “ย่อมทำในบทศึกษา” ตั้งแต่ขั้นที่ ๓ นี้เป็นต้นไป ตลอดจนถึงขั้นสุดท้าย** ซึ่งมีความหมายว่า ตั้งแต่ขั้นที่ ๓ ถึงขั้นที่ ๑๖ นั้น เป็นตัวการปฏิบัติที่เรียกได้ว่า เป็นตัวสิกขาแท้ และยังแถมมีครบทั้ง ๓ สิกขาอีกด้วย. ส่วนขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ เป็นเพียงขั้น

ริเริ่ม คือเริ่มฝึกหัดกำหนดอารมณ์ จะมีบ้างก็เพียงการสำรวม ซึ่งเป็นศีล; ส่วนที่เป็นสมาธิและปัญญายังไม่ปรากฏเต็มตามความหมาย จึงยังไม่ถือว่ามีการทำในบทศึกษาที่สมบูรณ์ ในขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ นั้น ซึ่งเป็นเพียงการกำหนดลมเป็นส่วนใหญ่; เพิ่งมาสมบูรณ์ในขั้นที่ ๓ นี้เอง จึงกล่าวได้ว่าเป็นขั้นที่เริ่มมีญาณแล้วโดยสมบูรณ์ตามความหมาย.

คำว่า **"รู้พร้อมเฉพาะ"** ในที่นี้ หมายถึงความรู้ที่สมบูรณ์ สูงขึ้นไปกว่าความรู้ที่เป็นเพียงสัมปชัญญะอย่างในขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒. คำว่า **รู้พร้อมคือรู้หมดทุกอย่าง**. คำว่า รู้เฉพาะ คือรู้อย่างละเอียดชัดเจนไปทุกอย่าง. รวมความว่ารู้อย่างสมบูรณ์ในกรณีนั้นๆ และในอันดับนั้นๆ อย่างชัดเจน ซึ่งในที่นี้ได้แก่รู้จักสิ่งที่เรียกว่า กาย กล่าวคือลมหายใจนั้นเอง ว่ามีลักษณะอย่างไร มีพฤติอย่างไร มีเหตุและมีผลอย่างไร เป็นต้น. เมื่อคำว่า กาย ในที่นี้ได้แก่ลมหายใจ การรู้ก็คือรู้ลักษณะสั้นยาวของลมหายใจ, อาการแห่งการเคลื่อนไหวของลมหายใจ, สมุฏฐานแห่งลมหายใจ คือความที่มีชีวิตยังเป็นไปอยู่, และผลจากลมหายใจคือความที่ลมหายใจนี้กำลังทำหน้าที่เป็นกายสังขาร หรือเป็นปัจจัยแก่ชีวิตส่วนที่เป็นรูปธรรมโดยตรงนี้อยู่ ดังนี้เป็นต้น. เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือรู้เรื่องทั้งปวงของลมหายใจโดยตรงนั้นเอง. และใจความสำคัญที่ต้องรู้นั้น ต้องไปสิ้นสุดลงที่รู้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสิ่งหรือภาวะเหล่านี้ทั้งหมด ซึ่งจะได้กล่าวถึงในขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับ.

คำว่า **"กายทั้งปวง"** ควรจะได้รับการวินิจฉัยเฉพาะคำว่า "กาย" โดยตรงเสียก่อนจะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น.

คำว่า **"กาย"** แปลว่า **หมู่,** และแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ **นามกายและรูปกาย**. **นามกาย** คือหมู่นามหรือกลุ่มนามธรรม ได้แก่ความรู้สึกคิดนึกของจิตรวมทั้งจิตเอง ที่เรียกโดยทั่วไปว่า เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นวงกว้าง. แต่โดยเฉพาะในที่นี้นั้นได้แก่ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีการกำหนดลมหายใจ เช่นฉันทะเกิดขึ้น ปราโมทย์เกิดขึ้น สติเกิดขึ้น ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเกิดขึ้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นกลุ่มนามกาย ซึ่งจัดเป็นกายประเภทหนึ่ง. ส่วน **รูปกาย** นั้น โดยทั่วไปหมายถึงมหาภูตรูป คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่ของร่างกาย. แต่ในที่นี้ คำว่า **รูปกาย หมายถึงลมหายใจที่เนื่องกันอยู่กับมหาภูตรูปทั้ง ๔** นั้นโดยเฉพาะในฐานะเป็นสิ่งที่ทำให้มหาภูตรูปนั้นดำรงอยู่ได้ มีค่าหรือ

มีความหมายอยู่ได้ และทั้งเป็นที่ตั้งแห่งนามกาย มีเวทนาเป็นต้น สืบไปได้. กล่าวโดยสรุป ก็คือ กาย กล่าวคือลมหายใจทำหน้าที่เป็นกายสังขาร คือปรุงแต่งรูปกายให้เป็นที่ตั้งแห่งนามกายได้สืบไปนั่นเอง, เมื่อผู้พิจารณาได้พิจารณาเห็นความที่กายทั้งปวง (คือทั้งรูปกายและนามกาย) มีอยู่อย่างไร และสัมพันธ์กันอย่างไรแล้ว ก็ย่อมพิจารณาเห็นความสำคัญของกาย คือลมหายใจโดยเฉพาะได้ ในฐานะที่ควรเพ่งเล็งเพียงสิ่งเดียวในที่นี้. เมื่อเป็นดังนี้ ย่อมเป็นการเพียงพอแล้วที่จะกล่าวว่า "ภิกษุนั้นเป็นผู้มีปรกติตามเห็นซึ่งกายในกายทั้งหลาย" (กาเย กายานุปัสสี) คือเธอได้มองเห็นกายอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากายทั้งหลายโดยประจักษ์ ซึ่งในที่นี้หมายถึงการเห็นด้วยปัญญา ซึ่งกายคือลมหายใจ ในระหว่างกายทั้งหลายอย่างอื่นๆ ทั้งที่เป็นรูปกายและนามกาย. อาศัยเหตุข้อนี้เองเป็นใจความสำคัญ จึงทำให้อานาปานสติจตุกกะที่ ๑ พลอยได้ชื่อว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ซึ่งมีหลักสำคัญว่า **ภิกษุเป็นผู้มีปรกติตามเห็นซึ่งกายในกายทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ** ซึ่งในที่นี้ ได้แก่รู้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออกดังนี้.

คำว่า **"ทั้งปวง"** แม้จะกินความไปถึงว่ากายทุกชนิด ก็จริงอยู่ แต่ในที่นี้ หมายความแต่เพียงว่า กายคือลมหายใจทั้งหมด หรือเรื่องทั้งหมดที่เกี่ยวกับกายนั้น. เมื่อคำว่า กาย ในที่นี้ได้แก่ลมหายใจ เรื่องที่จะต้องรู้ ก็คือเรื่องทุกเรื่องเกี่ยวกับลมหายใจนั้นโดยตรง คือว่าลมหายใจนั้น มีลักษณะอาการเป็นต้นอย่างไร ? และมีอะไรเกิดขึ้นเนื่องจากลมหายใจนั้น ? อนึ่ง สำหรับ **อานาปานสติขั้นที่ ๓ นี้ ยังอยู่ในกลุ่มของเรื่องที่เป็นสมาธิโดยส่วนใหญ่** คำว่ากายทั้งปวง จึงมี **ความหมายส่วนใหญ่ เท่าที่เกี่ยวกับความเป็นสมาธิ** ที่ทำให้เกิดขึ้นได้เนื่องจากลมหายใจนั้น เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้โดยเจาะจงว่ากายทั้งปวงก็คือลมหายใจทั้งปวงนั่นเอง. **การกำหนดรู้กายทั้งปวง ก็คือการกำหนดรู้ลมหายใจโดยประการทั้งปวง** นั้นเอง.

วิธีการกำหนดรู้ลมหายใจทั้งปวง ท่านแนะวิธีกำหนดอย่างง่ายไว้ด้วยการแบ่งแยกเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ของลมหายใจเสียก่อน ข้อนี้ถือเอาความรู้สึกของบุคคลนั้นเองเป็นประมาณ ว่าตนรู้สึกว่าลมหายใจเริ่มตั้งต้นที่ตรงไหน แล้วเคลื่อนไปอย่างไร แล้วไปสุดที่ตรงไหน จึงกลับออกหรือกลับเข้าแล้วแต่กรณี. ในการหายใจเข้าย่อมกล่าวโดยสมมติได้ว่าลมหายใจมีการตั้งต้นจากข้างนอก ซึ่งจะต้องเป็นที่ช่องจมูกหรือจุดใดจุดหนึ่งในบริเวณนั้น อัน

เป็นจุดที่เรารู้สึกว่า ลมได้กระทบในเมื่อได้มีการผ่านเข้าไปจากภายนอกสู่ภายใน. ในกรณีของคนปรกติ ก็อยู่ที่ปลายจะงอยจมูกเป็นธรรมดา แต่ในกรณีของบุคคลที่มีริมฝีปากสูงเชิดเกินไป ก็จะมีความรู้สึกที่ริมฝีปากบน ดังนี้เป็นต้น แล้วก็ถือเอาโดยสมมติ หรือโดยบัญญัติก็ตามว่า นี้เป็น **จุดเบื้องต้น** ของลมหายใจเข้า. ส่วนคำว่า **ท่ามกลาง** นั้น หมายถึงระยะตั้งแต่จุดเบื้องต้นเป็นต้นไป จนถึงที่สุดหรือเบื้องปลาย เพราะฉะนั้น เราจะต้องพิจารณาถึงจุดที่สุด หรือ **จุดเบื้องปลาย**กันเสียก่อน. ลมหายใจเข้า ได้เข้าไปจนถึงที่สุดที่ไหน แล้วจึงกลับออกมานั้นไม่จำเป็นจะต้องยึดถือในข้อเท็จจริงอะไรให้มากมายเกินไป เอาแต่ความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏชัดกว่าอย่างอื่น และสะดวกแก่การกำหนด ยิ่งกว่าอย่างอื่นก็พอแล้ว. เมื่อเราลองหายใจเข้า เข้าไปให้มากที่สุด แล้วถือเอาความรู้สึกของเราเองว่า ความกระเพื่อมหรือความเคลื่อนดันของลมหายใจนั้น ได้แสดงอาการระยะสุดท้ายของมันที่ตรงไหน เราก็เอาตรงนั้นเป็นที่สุด. ข้อนี้ ท่านถือกันเป็นหลักทั่วไปว่า ไปสุดอยู่ที่บริเวณสะดือ และจัดเอาจุดสะดือนั้นเป็นที่สุดหรือเป็นเบื้องปลายของการหายใจเข้า. ผู้ศึกษาจะต้องทำความสำเหนียกไว้ด้วยว่าในที่นี้มิได้เป็นการเรียนกายวิภาควิทยา หรือสรีรวิทยา แต่เป็นเรื่องของการฝึกหัดสมาธิ; ข้อเท็จจริงของลมหายใจจะเป็นอย่างไร ไม่ใช่ของสำคัญ ข้อสำคัญอยู่ตรงที่เราจะกำหนดมันให้ได้อย่างไรต่างหาก; จึงเป็นอันให้ยุติได้ว่าที่สุดของลมหายใจที่เป็นภายในนั้น อยู่ตรงที่สะดือก็พอแล้ว. เมื่อเป็นดังนี้ ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า **สำหรับการหายใจเข้านั้น ลมหายใจมีเบื้องต้นอยู่ที่ปลายจะงอยจมูก และมีเบื้องปลายอยู่ตรงที่สะดือ และมีท่ามกลางอยู่ตรงบริเวณกึ่งกลางระหว่างนั้น**. แต่สำหรับการกำหนดนั้น จะต้องถือเอาทั้งหมดคือตั้งแต่ปลายจมูกจนถึงสะดือ ว่าเป็นส่วนท่ามกลาง. ส่วนการหายใจออกนั้น มีการบัญญัติในทางกลับตรงกันข้าม คือเอาที่สะดือเป็นเบื้องต้น และที่ปลายจะงอยจมูก เป็นเบื้องปลาย โดยความที่กลับกัน.

การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกาย (คือลมหายใจ) ทั้งปวง มีขึ้นมาได้ในเมื่อมีการกำหนดลมนั้น ตลอดตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด โดยไม่มีระยะว่างเว้น ทั้งขณะหายใจเข้าและหายใจออก. โดยที่แท้ ตามธรรมชาตินั้นจิตเป็นของกลับกลอกได้เร็ว ในชั่วระยะการหายใจเข้าหรือออกครั้งหนึ่งนั้น ถ้าไม่กำหนดกันให้ทั่วถึงจริงๆ จิตอาจจะผละจากการกำหนดลม หนี

ไปคิดเรื่องอื่นได้ตั้งหลายแวบ ในชั่วระยะการหายใจเข้าและออกเพียงครั้งเดียว. ตัวอย่าง เช่นในขณะตั้งต้นหายใจเข้า จิตกำหนดอยู่ที่ลม เมื่อหายใจเข้าถึงที่สุด จิตก็กำหนดอยู่ที่ลมได้ แต่ในระยะที่เป็นระหว่างตรงกลางนั้น จิตอาจจะหนีไปคิดถึงสิ่งอื่นใดเสียแวบหนึ่งหรือสองสามแวบก็ยังได้ ถ้าหากว่ามิได้มีการกำหนดในระยะที่เรียกว่าท่ามกลางนั้นไว้อย่างมั่นคงจริงๆ.

ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้แหละ ท่านจึงตักเตือนว่า **ระยะที่เรียกว่าท่ามกลางนั่นเอง เป็นระยะที่ต้องระมัดระวังอยู่อย่างเข้มงวดกวดขัน ด้วยอุบายต่างๆ กัน** เช่น **อุบายอย่างหยาบๆ** มีการสอนให้นับช้าๆ ๑-๒-๓-๔-๕ หรือกระทั่งถึง ๑๐ ตลอดเวลาที่ทำการหายใจเข้าหรือออกครั้งหนึ่ง แล้วแต่ความเหมาะสมของบุคคลหนึ่งๆ เป็นคนๆ ไป. เมื่อต้องกำหนดในการนับอยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะสิ้นสุดการหายใจครั้งหนึ่งๆ จิตก็ไม่มีโอกาสจะผละหนีไปไหนได้. และทั้งเป็นการทำให้สามารถควบคุมความสั้นยาวของการหายใจได้เป็นอย่างดี ด้วยการนับจำนวนให้มากขึ้น หรือน้อยลง แล้วแต่ตนจะต้องการลมหายใจสั้นยาวเพียงไร. รายละเอียดเรื่องนี้จะกล่าวถึงในขั้นที่ ๔ ข้างหน้า ในตอนอันว่าด้วยคณนา ส่วนที่เป็น **อุบายอย่างละเอียด** นั้น อยากจะแนะว่าให้ทำอุบายในการกำหนดเสมือนหนึ่งว่า จิตนั้นถูกผูกติดอยู่กับลม ถูกลมลากพาไปมา ตลอดระยะการหายใจทั้งเข้าและออก. และด้วยเหตุนี้เอง เขาจะต้องมีการหายใจชนิดที่เพียงพอที่จะทำให้รู้สึกได้ว่า เดี๋ยวนี้ลมกำลังเคลื่อนหรือเดินไปถึงไหนแล้ว ทั้งเข้าและออก. เขาจะต้องทำความรู้สึกคล้ายกับว่าทางลมเดินนั้น อ่อนหรือไว ต่อความรู้สึกอย่างยิ่ง, ลมเหมือนกับสิ่งสิ่งหนึ่งหรือก้อนอะไรก้อนหนึ่ง ซึ่งวิ่งถูไปถูมา อยู่บนทางนั้น อย่างที่จะกำหนดได้โดยง่าย. ด้วยอุบายนี้เอง ทำให้เราสามารถกำหนดลมหายใจได้ติดต่อกันทุกระยะ ว่ามันเริ่มต้นที่ตรงไหน เคลื่อนไปอย่างไร ไปสิ้นสุดที่ตรงไหน หยุดอยู่ที่ตรงไหน นานเท่าไร แล้วมันจึงกลับออกมา หรือกลับเข้าไป แล้วแต่กรณี. เขาทำดุจ**ประหนึ่งว่าลมหายใจนั้น เป็นดวงมณีวิเศษดวงหนึ่ง** ซึ่งวิ่งไปวิ่งมา อยู่บนเส้นทางทางหนึ่ง ซึ่งจะไม่ยอมให้ละไปจากสายตาได้แม้ชั่วขณะจิตเดียว หรือกระพริบตาเดียว.

ถ้าเปรียบด้วยอุปมาอีกอันหนึ่งที่แล้วมา ก็คือว่า เมื่อเขาเป็นคนใช้ที่เลี้ยงลูกของนาย และจะต้องระมัดระวังเด็กไม่ให้ตกจากเปลแล้ว ตลอดเวลาที่เด็กยังไม่หลับ หรือถึงกับพยายาม

ลงจากเปล เขาจะต้องจับตาของเขาอยู่ที่เด็ก ไม่ให้ว่างเว้นได้ ไม่ว่าเปลนั้นกำลังไกวไปถึงที่สุดข้างโน้น หรือกลับมาถึงที่สุดข้างนี้ หรือยังอยู่ตรงกลาง ในขณะใดขณะหนึ่งก็ตาม ล้วนแต่เป็นขณะที่เด็กจะลุกออกมาจากเปลได้ทั้งนั้น สายตาของเขาจึงต้องจับอยู่ที่เด็กนั้นตลอดเวลา มิได้มีระยะว่างเว้น ซึ่งกล่าวได้ว่า เขาได้เห็นเด็กอยู่โดยประการทั้งปวง และตลอดเวลาทั้งปวงเหล่านั้นไม่ว่าสิ่งใดๆ จะเกิดขึ้นแก่เด็ก เขาย่อมรู้เห็นโดยสิ้นเชิง; ข้อนี้มีอุปมาฉันใด ผู้ปฏิบัติ**ก็ใช้สติเป็นเครื่องกำหนดลมหายใจ ให้จิตกำหนดอยู่ตรงที่ลมหายใจโดยประการทั้งปวง และตลอดเวลาทั้งปวง โดยไม่มีระยะเวลาว่างเว้น** ฉันนั้น, ในที่สุด ผู้ปฏิบัติเช่นนั้น ก็สามารถเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายคือลมหายใจทั้งปวง ด้วยการกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย อย่างติดต่อกันไม่ขาดสายด้วยอาการอย่างนี้.

เมื่อมีการกระทำอยู่ดังนี้ อย่างถูกต้องตามระเบียบวิธีแล้ว กายคือลมหายใจก็ปรากฏชัด สติก็ปรากฏชัด ญาณหรือความรู้สึกต่างๆ ตามควรแก่กรณี ก็ปรากฏชัด, สติปรากฏโดยความเป็นสติ, ญาณก็ปรากฏโดยความเป็นญาณ, กายก็ปรากฏโดยความเป็นกาย, ไม่ปรากฏในฐานะอันจะเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นสัตว์หรือบุคคล ว่าเป็นตัวตนหรือเป็นเราเป็นเขา. เมื่อเป็นดังนี้ก็กล่าวได้ว่า เขาเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงจริงๆ เห็นกายคือลมหายใจในบรรดาในกายทั้งหลายทั้งปวงอยู่เป็นปรกติ, จนไม่มีโอกาสสำหรับการเกิดขึ้นแห่งอภิชฌาและโทมนัส หรือกิเลสอื่นใด. อุเบกขาชื่อว่าตั้งมั่นด้วยดีอยู่ตลอดเวลาเป็นทางนำไปสู่ความเกิดขึ้นแห่งสมาธิที่แน่วแน่ในลำดับต่อไป ดังนี้.

(จบอานาปานสติขั้นที่ ๓ อันว่าด้วยการกำหนดลมหายใจทั้งปวง)

ตอน ๔ อานาปานสติ ขั้นที่ ๔ (การทำกายสังขารให้รำงับ)

อานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้ มีหัวข้อว่า

> **“ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำกายสังขาร ให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า’;** ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำกายสังขาร ให้รำงับอยู่ จักหายใจออก’”. (บาลีว่า ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.)

คำว่า "กายสังขาร" หมายถึงลมหายใจในเมื่อทำหน้าที่ปรุงแต่งมหาภูตรูป อันเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเป็นต้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยอีกในที่นี้ แต่ควรจะเข้าใจสืบไปว่า ลมหายใจเป็นสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับร่างกายอย่างใกล้ชิด ในฐานะเป็นสิ่งที่ปรุงสิ่งต่างๆ ที่เนื่องกับร่างกาย เช่นความร้อนหนาวในร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ตลอดถึงความอ่อนสลวยและความแข็งกระด้างเป็นต้น ของร่างกาย เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า ร่างกายกับลมหายใจนี้ มีความสัมพันธ์กันในทางที่จะหยาบหรือละเอียด ในทางที่จะระส่ำระสายหรือสงบรำงับ ดังนี้เป็นต้น ได้พร้อมกันไปในตัว ซึ่งเป็นเหตุให้เราสังเกตได้ว่า เมื่อร่างกายหยาบหรือระส่ำระสายเป็นต้น ลมหายใจก็หยาบหรือระส่ำระสายไปตาม; เมื่อลมหายใจละเอียดหรือรำงับ ร่างกายก็สุขุมหรือรำงับไปตาม; ฉะนั้น **การบังคับร่างกาย ก็คือการบังคับลมหายใจ;** การบังคับลมหายใจ ก็คือการบังคับร่างกายพร้อมกันไปในตัว. เมื่อลมหายใจละเอียดหรืออยู่ในภาวะที่ละเอียด ร่างกายก็สุขุมละเอียดไม่กระด้าง ไม่เมื่อยขบ และไม่ระส่ำระสายอย่างอื่นๆ จึงเป็นอันว่านอกจากจะเป็นเครื่องสังเกตว่า เป็นไปด้วยกันหรือเสมอกันทุกลักษณะและอาการแล้ว ยังเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการกำหนดหรือการฝึกฝนพร้อมกันไปในคราวเดียวกัน ในฐานะเป็นเครื่องส่งเสริมซึ่งกันและกัน ดังที่กล่าวแล้ว.

สิ่งที่จะพึงสำเหนียกศึกษาต่อไป ก็คือข้อที่ว่าลมหายใจย่อมมีลักษณะหยาบ หรือละเอียด สงบรำงับ หรือไม่สงบรำงับ อยู่ระดับหนึ่งตามธรรมชาติของมันเอง สุดแล้วแต่ร่างกายนั้นกำลังเป็นอยู่อย่างไร. แต่แม้ว่ามันจะเป็นอย่างไรอยู่แล้วก็ตาม **ลักษณะที่เป็นอยู่ตามธรรมชาตินี้ เราย่อมบัญญัติว่าเป็นของหยาบ หรืออยู่ในขั้นหยาบ ซึ่งเราจักได้กระทำให้กลายเป็นของละเอียดหรือสงบรำงับยิ่งขึ้นไปตามลำดับ ด้วยอำนาจของกัมมัฏฐาน กล่าวคืออานาปานสติในขั้นที่ ๔ นี้**.

การทำกายสังขารให้รำงับ

คำว่า "การทำกายสังขารให้รำงับ" นั้น ควรจะได้วินิจฉัยถึงกิริยาที่เรียกว่า "รำงับให้เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งกันเสียก่อน.

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ลมหายใจที่เป็นอยู่ตามธรรมชาตินั้น จัดเป็นของหยาบ หรือบัญญัติว่าหยาบ **แต่ว่าไม่ปรากฏเพราะมิได้กำหนด ครั้นพอสักว่าไปกำหนดเข้าเท่านั้น ความหยาบก็จะปรากฏขึ้นมาทันทีอย่างรุนแรง แล้วก็จะเริ่มเปลี่ยนไปในทางที่จะละเอียดหรือสงบรำงับลง**. ถ้ายิ่งไปพิจารณาจริงๆ เข้าด้วยแล้ว ก็ยิ่งละเอียดรำงับลงอีกตามลำดับ ดังนี้. ข้อนี้อุปมาเพื่อจะให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยเปรียบกับเสียงฆ้อง เมื่อมีการตีฆ้อง ย่อมเกิดเสียงดังที่สุดของฆ้องขึ้น. เมื่อเสียงดังที่สุด สิ้นสุดไปแล้ว ย่อมเหลือแต่เสียงกังวานเป็นระยะยาว. เสียงกังวานในระยะแรก ย่อมดังมากเกือบเท่ากับเสียงที่ตีโดยตรง แต่แล้วเสียงกังวานนั้น ย่อมค่อยๆ น้อยลง หรือจางลงๆ จนถึงขนาดจะไม่ได้ยินเสียง และเงียบหายไปในที่สุด. เปรียบเทียบกันได้กับลมหายใจ ที่มีลักษณะอาการละเอียดหรือรำงับลงๆ เช่นเดียวกับเสียงกังวานของฆ้อง ฉันใดก็ฉันนั้น. ขณะที่ยังไม่มีการตีฆ้องเสียงก็ไม่ปรากฏ นี้ย่อมเหมือนกับขณะที่ยังไม่ได้กำหนดลมหายใจ รู้สึกว่าสิ่งต่างๆ เงียบไปหมด หรือราวกะว่ามิได้มีการหายใจเลย ทั้งๆ ที่มีการหายใจอยู่เป็นปรกติ นี้เป็นเพราะยังไม่ได้กำหนด. พอสักว่าไปกำหนดเข้าก็รู้ทันทีว่ามีการหายใจ และอยู่ในระดับที่หยาบ เช่นเดียวกับเอาไม้ไปตีฆ้อง ก็เกิดเสียงชนิดที่ดังมากหรือหยาบมากขึ้นมาทันที. ครั้นมีการกำหนดลมหายใจแล้ว มันก็เริ่มละเอียดไปตามลำดับของการกำหนด หรือการพิจารณาที่ยิ่งละเอียดลงตามลำดับ รำงับลงตามลำดับ เหมือนเสียงกังวานของฆ้องฉันนั้น, ทั้งหมดนี้ เพื่อจะชี้ให้เห็นใจความสำคัญ ๒ ประการ คือถ้าไม่มีการกำหนด ก็เป็นของหยาบ หยาบอยู่ตามปกติ แต่เรามิรู้สึก, และเมื่อไปกำหนดเข้า ย่อมเปลี่ยนเป็นของละเอียดยิ่งขึ้นไปตามลำดับ. แต่การละเอียดโดยอัตตโนมัติเช่นนี้ ยังไม่เป็นการเพียงพอ เราจักต้องทำให้ละเอียดให้ถึงที่สุดจริงๆ โดยวิธีแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้. นี้คือความหมายของคำว่า “รำงับ” ในบทบาลีที่มีอยู่ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่” ดังนี้.

สิ่งที่ต้องวินิจฉัยสืบไป ก็คือทำให้รำงับ ด้วยอาการอย่างไร ?

การทำให้รำงับในที่นี้ อาจจะแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ รำงับด้วยการกำหนด อย่างหนึ่ง และรำงับด้วยการพิจารณา อีกอย่างหนึ่ง.

การกำหนด ในที่นี้ เป็นอาการที่ทำให้เป็นสมาธิ ได้แก่การกำหนดสติเข้าที่ลมหายใจ โดยอาการที่กล่าวในขั้นที่ ๓. ยิ่งกำหนดมากขึ้นเพียงไร ลมก็ยิ่งละเอียดมากเข้า กระทั่งละเอียดถึงที่สุด ถึงกับกำหนดไม่ได้ ต้องรื้อขึ้นมาตั้งต้นใหม่ ดังที่จะกล่าวต่อไปข้างหน้าก็ดี หรือละเอียดไปในทางที่ถูกจนกระทั่งเกิดปฏิภาคนิมิต กลายเป็นอัปปนาสมาธิ หรือฌานก็ดี ทั้ง ๒ อย่างนี้ ล้วนแต่เป็นการสงบรำงับด้วยการกำหนด และเป็นแนวของฝ่ายสมาธิโดยตรง.

ส่วนคำว่า **"การพิจารณา"** นั้น เป็นแนวทางฝ่ายปัญญา หรือการปฏิบัติที่ลัดตรงไปทางวิปัสสนา โดยไม่ประสงค์การทำสมาธิถึงที่สุด, หรืออีกอย่างหนึ่ง ก็เป็นแนวปฏิบัติของบุคคลผู้ประสงค์จะทำให้ควบคู่กันไปทั้ง ๒ อย่าง การพิจารณาในที่นี้ จะเป็นการพิจารณาตัวลมหายใจนั่นเองก็ได้ หรือพิจารณาสัจจะของธรรมชาติอันอื่น ซึ่งเรียกว่าธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้า-ออก อยู่ก็ได้. **ถ้าสิ่งที่นำมาพิจารณาอยู่นั้น เป็นของละเอียดยิ่งขึ้นเพียงไร การพิจารณาก็ยิ่งละเอียดมากยิ่งขึ้นเพียงนั้น และลมหายใจก็ยิ่งละเอียดขึ้นเพียงนั้น** ฉะนั้น จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า ผู้ที่ทำอานาปานสติถึงขั้นนี้ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ ทั้งในทางของสมาธิและทั้งในทางของปัญญา คือว่าเขาจะทำสมาธิให้สูงยิ่งขึ้นไปตามลำดับก็ตาม หรือว่าจะยักไปในทางของวิปัสสนา คือพิจารณาเพื่อความรู้ก็ตาม ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ ด้วยกันทั้งนั้น.

สำหรับ**การทำการพิจารณา ที่สามารถทำกายสังขารให้รำงับลง** ในที่นี้ มีลำดับแห่งความรำงับลงตามลำดับแห่งความหยาบละเอียด ของสิ่งที่นำมาพิจารณา คือ :

ในขั้นแรก เมื่อยังไม่ได้พิจารณาหรือกำหนดอะไร ลมหายใจก็หยาบอยู่ตามปรกติ เมื่อกำหนดพิจารณาอยู่ที่ลมหายใจนั้นว่าเป็นอย่างไรเป็นต้น ลมหายใจก็ย่อมสงบรำงับลงทันที;

เมื่อกำหนดพิจารณามหาภูตรูป (คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งเป็นของเนื่องด้วยลมหายใจอยู่ ลมหายใจก็ยิ่งรำงับลงไปกว่านั้น; เมื่อกำหนดพิจารณาอุปาทายรูป กล่าวคือลักษณะและภาวะต่างๆ ซึ่งอาศัยอยู่กับมหาภูตรูป ซึ่งเป็นของละเอียดยิ่งไปกว่ามหาภูตรูป ลมหายใจก็ยิ่งรำงับลงไปกว่านั้น;

เมื่อกำหนดพร้อมกันทั้ง ๒ อย่าง เช่นกำหนดพิจารณาอาการที่อุปาทายรูปเนื่องอยู่

กับมหาภูตรูปอย่างไร เป็นต้น ลมหายใจก็ยิ่งรำงับลงไปกว่านั้น;

เมื่อกำหนดอรูป คือสิ่งที่ไม่มีรูปเลย มีอากาศและวิญญาณเป็นต้น ลมหายใจก็ยิ่งรำงับลงไปกว่านั้น;

เมื่อกำหนดพร้อมกันทั้ง ๒ อย่าง คือ ทั้งรูปและอรูป เช่น กำหนดความที่สิ่งทั้ง ๒ อย่างนี้แตกต่างกันอย่างไร และเนื่องกันอย่างไรเป็นต้น ลมหายใจก็ยิ่งละเอียดหรือรำงับลงไปยิ่งกว่านั้น;

เมื่อกำหนดละเอียดลงไปถึงสิ่งซึ่งเป็นปัจจัยของรูปและอรูป ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นามรูป อีกต่อหนึ่ง จนกระทั่งเห็นว่านามรูป มีอะไรเป็นปัจจัย และปัจจัยนั้นๆ กำลังปรุงแต่งนามรูปนั้นอยู่อย่างไร ดังนี้เป็นต้น ลมหายใจก็ยิ่งละเอียดและรำงับลงไปยิ่งกว่านั้น;

และ **เมื่อได้กำหนดพิจารณาไป กระทั่งถึงลักษณะแห่งนามรูป** หรือความที่นามรูปประกอบอยู่ด้วยไตรลักษณะ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้เป็นต้นแล้ว ลมหายใจก็ละเอียดหรือรำงับลงไปยิ่งกว่านั้น. ส่วนที่เป็นการกำหนดแล้วพิจารณา ทั้งหมดนี้ ย่อมแสดงให้เห็นอาการของความสงบรำงับที่เป็นไปด้วยอำนาจของการพิจารณาตามแนวของวิปัสสนา ซึ่งเป็นทางของปัญญาอันแตกต่างจากการกำหนดอย่างไม่พิจารณา ซึ่งเป็นอาการของสมถะ และเป็นแนวของสมาธิ อย่างแจ้งชัด.

มีสิ่งสำคัญ ที่ควรจะทราบเสียด้วยเลยในที่นี้ว่า เมื่อการเจริญอานาปานสติดำเนินมาจนถึงขั้นที่ ๔ นี้ ผู้ประสงค์จะทำอานาปานสติต่อไปตามลำดับที่มีอยู่ให้ครบทั้ง ๑๖ ขั้นนั้นก็**ต้องทำไปตามแนวของการกำหนดเพื่อความเป็นสมาธิโดยตรงไปก่อน จนกระทั่งถึงเกิดจตุตถฌานเป็นอย่างสูงสุด ด้วยอำนาจของการทำอานาปานสติข้อที่ ๔ นี้ แล้วจึงทำขั้นที่ ๕ ที่ ๖ ตามลำดับไป** และไปกำหนดความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเป็นต้น ให้ถึงที่สุดเอาในขั้นแห่งอานาปานสติหมวดสุดท้าย คือตั้งแต่ขั้นที่ ๑๓-๑๔ และเป็นลำดับไป.

ส่วน**บุคคลผู้ไม่ประสงค์จะทำให้เต็มที่ในฝ่ายสมถะ แต่มีความประสงค์จะลัดตรงไปสู่วิปัสสนาโดยด่วน** ก็สามารถที่จะยัก หรือ**เปลี่ยนการกำหนด ให้กลายเป็นการพิจารณา** และ **พิจารณารูปนาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างยิ่ง ไปเสียตั้งแต่อานาปานสติ**

ขั้นที่ ๔ นี้ แล้วดำเนินข้ามเลยไปยังขั้นที่ ๑๓-๑๔-๑๕-๑๖ ด้วยอำนาจของการพิจารณาดิ่งไปในทางของปัญญาอย่างเดียว ดังที่จะได้กล่าวในขั้นนั้นๆ โดยไม่ห่วงหรือไม่ต้องการบรรลุฌานเป็นต้นไป แต่อย่างใด ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องการสมาธิถึงขนาดบรรลุฌานนั้นเอง ต้องการสมาธิเพียงเท่าที่จะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาเท่านั้น โดยเพ่งเล็งเอาความดับทุกข์เป็นที่มุ่งหมาย แต่ไม่ประสงค์สมรรถภาพ หรือคุณสมบัติพิเศษ เช่นอภิญญาเป็นต้น.

การพิจารณาตามแนวแห่งวิปัสสนาในเรื่องนี้ มีรายละเอียดอย่างไรจะกล่าวข้างหน้าในเรื่องที่ถึงเข้า คือในขั้นที่ ๑๓-๑๔. ในที่นี้ มุ่งหมายจะวินิจฉัยกันเฉพาะ **การทำกายสังขารให้สงบรำงับ ตามหลักของฝ่ายสมาธิอย่างเดียว** แม้จะมีการระงับความมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ในขั้นเหล่านี้บ้าง ก็เป็นเพียงการเห็นความไม่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เพราะสักว่าเป็นกายบ้าง เป็นลมหายใจบ้าง เป็นสติบ้าง เป็นจิตที่มีสติกำหนดลมหายใจบ้าง เป็นสัมปชัญญะคือเป็นเพียงญาณในขั้นต้นๆ รู้อยู่ว่าอะไรเป็นอะไรดังนี้บ้าง. การเห็นเป็นแต่ธรรมชาติ ไม่เห็นความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ซึ่งน่ายึดถือหรือเป็นที่ตั้งแห่งความรักและความชังแต่อย่างใด ทำนองนี้ ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า เป็นการนำอภิชฌาและโทมนัสออกเสียได้ระดับหนึ่งเช่นเดียวกัน. โดยใจความก็คือว่า **แม้ยังเป็นเพียงเรื่องของสมาธิ ก็ยังสามารถกำจัดความยึดถือว่าสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา ได้ตามส่วนของสมาธินั้น** ในเมื่อการกระทำนั้นมีสัมมาทิฏฐิเป็นมูลฐานมาแต่เดิม แม้จะน้อยเพียงไรก็ตาม. ฉะนั้น เราจะได้พิจารณากันถึงการทำกายสังขารให้รำงับ โดยวิถีทางแห่งการกำหนดลมหายใจตามแนวสมาธิโดยตรงอย่างเดียวเป็นลำดับไป จนกระทั่งเกิดฌาน ให้เสร็จสิ้นไปเสียก่อน.

ลำดับแห่งกรรมวิธีของอานาปานสติ

เมื่อมาถึงขั้นนี้ ควรจะได้ทราบอย่างทั่วถึงกว้างขวางออกไป รวมทั้งเรื่องที่แล้วมา และเรื่องที่จะกล่าวต่อไปข้างหน้า ที่ติดต่อเป็นสายเดียวกันว่า **ลำดับแห่งกรรมวิธีของการเจริญอานาปานสติตั้งแต่ต้น จนถึงที่สุด กล่าวคือ การบรรลุมรรคผล** นั้นอาจจะแบ่งออกได้โดยหลักใหญ่เป็น ๘ ระยะ คือ:

๑. **คณนา** การคำนวณหรือการนับ เพื่อทราบความสั้นยาวของลมหายใจ หรือเพื่อควบคุมการหายใจอย่างมีระยะ มีเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด ก็ตาม เป็นการกำหนดลมหายใจอย่างหยาบ. (มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๑-๒-๓).

๒. **อนุพันธนา** การติดตามลมหายใจอย่างละเอียด ด้วยสติที่ส่งไปตามอย่างไม่ทิ้งระยะว่าง โดยไม่ต้องนับ ไม่ต้องกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดเป็นต้น. (มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๓).

๓. **ผุสนา** การกำหนดฐานที่ลมถูกต้อง แต่เพียงแห่งใดแห่งหนึ่งเพียงจุดเดียว เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอุคคหนิมิต ณ ที่นั้น. (มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๔).

๔. **ฐปนา** ความแน่นแฟ้นมั่นคง แห่งการกำหนดที่พื้นฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งอุคคหนิมิตนั้น จนกระทั่งเปลี่ยนรูปเป็นปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนมั่นคงแน่นแฟ้น เพื่อเป็นที่หน่วงให้เกิดอัปปนาสมาธิ หรือฌานต่อไป. (มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๔).

(ทั้ง ๔ ระยะนี้เป็นระยะเนื่องด้วยสมาธิโดยตรง. ต่อจากนี้ไป เป็นระยะที่เนื่องด้วยวิปัสสนา หรือการพิจารณา).

๕. **สัลลักขณา** การกำหนดพิจารณานามรูป ตามทางของวิปัสสนาเพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยเฉพาะ. (มีได้ตั้งแต่อานาปานสติ ขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด).

๖. **วิวัฏฏนา** อาการตัดกิเลสของมรรค นับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไปจนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรคโดยตรง. (ย่อมมีในจตุกกะที่ ๔ ขั้นใดขั้นหนึ่ง).

๗. **ปริสุทธิ** การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกโดยตรงว่าวิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉท-วิมุตติ. (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้าย ที่กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก).

๘. **ปฏิปัสสนา** ได้แก่ญาณเป็นเครื่องพิจารณา ในความสิ้นไปแห่งกิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้ว. (เป็นการพิจารณาผลอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก).

(๔ ขั้นตอนหลังนี้ เป็นระยะแห่งวิปัสสนาและมรรคผล).

เกี่ยวกับการทำกายสังขารให้รำงับนั้น ย่อมมีในระยะที่ ๓ และที่ ๔ คือผุสนาและฐปนาโดยตรง. สำหรับระยะที่ ๑ คือคณนานั้น เป็นเพียงการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตามที่กล่าวมาแล้วในอานาปานสติขั้นที่ ๑ และที่ ๒. ส่วนอนุพันธนาระยะที่ ๒ นั้น เป็นการกำหนดติดตามลมอย่างละเอียดถี่ยิบและวกไปวกมา ตามอาการที่ลมแล่นไป ดังที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่ ๓ เป็นส่วนใหญ่. แต่ถึงกระนั้นก็ตาม **การมีความรู้ความเข้าใจ และการกระทำมาอย่างถูกต้อง ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ที่ ๒ นั้น ย่อมส่งเสริมความสำเร็จในระยะที่ ๓ ที่ ๔ นี้เป็นอย่างยิ่ง** จึงควรมีการพิจารณามาใหม่ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงที่ ๔ ในลักษณะที่สัมพันธ์กันอีกครั้งหนึ่ง, ดังต่อไปนี้:

ระยะที่ ๑ คือ **คณนา** ได้แก่การคำนวณหรือการนับ มีความหมายเป็น ๒ อย่าง คือ **คำนวณเพื่อให้รู้ความสั้นยาวของลมหายใจ** อย่างหนึ่ง และ**เพื่อว่าเมื่อคำนวณอยู่จิตจะไม่มีโอกาสละจากลมหายใจ** นี้อีกอย่างหนึ่ง. เมื่อมีความมุ่งหมายอย่างนี้ อาการที่นับหรือคำนวณนั้น ต้องมีความสัมพันธ์กันด้วยดี คือการนับหรือคำนวณก็สำเร็จ การป้องกันจิตละจากอารมณ์ก็สำเร็จ. การคำนวณหรือการนับนั้น ถ้านับด้วยสังขยา ก็นับไม่น้อยกว่า ๕ และไม่มากเกินกว่า ๑๐. ถ้าไม่นับด้วยสังขยาก็คือเพียงแต่คำนวณเอาว่า สั้นยาวเท่าไร, อย่างไร ดังที่กล่าวแล้วในตอนที่ว่าด้วยลมหายใจสั้นหรือยาวนั่นเอง. ทั้งหมดนี้ ต้องทำด้วยความตั้งใจที่มีกำลังพอเหมาะสม ไม่เนือยเกินไป และไม่ขะมักเขม้นเกินไป.

การกำหนดนับด้วยสังขยานั้น เป็นอุบายที่ทำให้การกำหนดเป็นไปในลักษณะที่ง่ายขึ้น แต่ก็หยาบกว่าการคำนวณโดยไม่ต้องนับ.

วิธีนับด้วยสังขยา คือชั่วระยะที่หายใจเข้าหรือหายใจออกครั้งหนึ่ง มีการนับว่า ๑-๒-๓-๔-๕ ให้จบลงพอเหมาะพอดีกันทุกครั้งที่หายใจเข้าหรือออก. แม้จะยืดการนับออกไปถึง ๑๐ คือนับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐ ก็ต้องกะให้จบลงพอดีกับการสิ้นสุดของการหายใจระยะหนึ่งๆ. แม้จะนับชนิด ๑ ถึง ๖, ๑ ถึง ๗, ๑ ถึง ๘, ๑ ถึง ๙ ก็ตาม ย่อมมีวิธีแห่งการนับให้ลงจังหวะพอเหมาะพอดีอย่างเดียวกัน หากแต่ว่าไม่นิยม สู้นับถึง ๕ หรือถึง ๑๐ ไม่ได้. การนับอย่างนี้จะเห็นได้ว่า เป็นการนับเมื่อมีการหายใจยาวเป็นปรกติเท่านั้น และทั้งยังเป็นระยะแห่งการกำหนดเป็นเบื้องต้น ท่ามกลางที่สุด หรือการกำหนดเป็นระยะๆ อยู่นั่นเอง และ

ยังเป็นเหตุผลเกี่ยวกับข้อที่ว่าไม่ให้น้อยกว่า ๕ และไม่ให้เกิน ๑๐, เพราะถ้านับน้อยกว่า ๕ ก็ทิ้งระยะแห่งการนับห่างกันมาก จนนานพอที่จะทำให้จิตผละหนีไปได้จากอารมณ์ หรือจัดว่าเป็นอาการนับที่หยาบเกินไป, และมีผลไม่ต่างอะไรกับการกำหนดแต่เพียงว่าเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด. แต่ถ้านับเกินกว่า ๑๐ ซึ่งเป็นระยะที่ติดกันมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดอาการลุกลนเมื่อนับ หรือความระหกระเหินในการนับขึ้นแก่จิต. รวมความก็คือ ช้าเกินไปก็ไม่ดี เร็วเกินไปก็ไม่ดี ห่างเกินไปก็ไม่ดี ถี่เกินไปก็ไม่ดี ล้วนแต่เป็นทางมาแห่งการกระทบกระเทือนและความฟุ้งซ่านแห่งจิตได้ด้วยกันทั้งนั้น. นี้คือการนับด้วยวิธีแห่งสังขยา ซึ่งควรจะทดลองฝึกฝนดูให้ครบถ้วนทุกแบบ เพราะเป็นอุบายวิธีที่เป็นทั้งการฝึกฝน และการปรับปรุงให้จิตอยู่ในสภาพที่คล่องแคล่ว ทั้งให้จิตนั้นรู้จักตัวมันเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น.

วิธีนับโดยการคำนวณความสั้นยาว โดยไม่ต้องมีการนับด้วยสังขยานั้น มีวิธีการดังได้กล่าวแล้วข้างต้น อันว่าด้วยความสั้นยาวแห่งลมหายใจ และการกำหนดความสั้นยาวนั้นในอานาปานสติขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ มาแล้วอย่างเพียงพอ. ในที่นี้ขอสรุปใจความสำคัญแต่เพียงว่า การคำนวณความสั้นยาวนั้น ก็ต้องทำด้วยความรู้สึกที่พอเหมาะพอดี คือไม่ทำด้วยความร้อนรน หรือกระหายเกินไป กล่าวคือมีความตั้งใจรุนแรงเกินไป หรือทำด้วยความเฉื่อยชาเนือยๆ เลือนๆ กล่าวคือมีความตั้งใจน้อยเกินไป. การทำอย่างแรก ทำให้จิตฟุ้งซ่าน ซึ่งกำหนดอารมณ์ไม่ได้. การทำอย่างหลัง ทำให้จิตมีโอกาสผละหนีจากอารมณ์ โดยลักษณะอาการเช่นเดียวกับโทษที่เกิดขึ้นจากการนับที่มากหรือน้อยเกินไป ช้าหรือเร็วเกินไปนั่นเอง. อุปมาข้อนี้เปรียบได้กับการจับนกตัวเล็กๆ ถ้าทำมือหลวมๆ นกก็หนีไปตามช่องมือได้; ถ้าจับแน่นเกินไปนกก็ตายในมือ ไม่สำเร็จประโยชน์อะไรแก่บุคคลผู้หวังจะได้นกเป็นๆ ฉันใดก็ฉันนั้น.

การนับด้วยสังขยาก็ดี การคำนวณโดยไม่ต้องนับสังขยาก็ดี ล้วนแต่เรียกว่า คณนาในที่นี้ด้วยกันทั้งนั้น เป็นสิ่งที่ต้องทำในขณะที่มีการกำหนดอยู่ตลอดระยะสั้นหรือระยะยาวของลม กล่าวคือ ตลอดเวลาที่สติเริ่มกำหนดไปตามลม ครั้นถัดมาถึงระยะที่ลมหายใจเป็นระเบียบแล้ว มีความรำงับลงบ้างแล้ว การกำหนดอย่างหยาบเช่นนั้นก็กลายเป็นสิ่งที่ไม่ควรแต่จะต้องมี**วิธีการกำหนดที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป** กล่าวคือ **การกำหนดเฉพาะแห่ง** อันจะได้กล่าวถึงได้โดยสมบูรณ์ข้างหน้าในขั้น ผุสนา, สำหรับในที่นี้ จะกล่าวแต่พอสังเขปเท่าที่ยังคาบเกี่ยว

กันอยู่บางอย่างกับการนับหรือ คณนา เท่านั้น.

การกำหนดลมเฉพาะแห่ง คือเมื่อเห็นว่าไม่จำเป็นจะมีการกำหนดวิ่งไปตามลมอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตรำงับพอสมควรแล้ว ก็เลือกกำหนดเฉพาะที่จุดใดจุดหนึ่งซึ่งลมจะผ่านไปหรือผ่านมาเท่านั้น แล้วคอยกำหนดนับหรือคำนวณที่นั้น เพื่อความเข้าใจง่าย ก็ควรย้อนระลึกไปถึงอุปมาเรื่องคนใช้ที่ไกวเปลเด็กอีกตามเคย : เขานั่งอยู่ที่ตรงเสาเปลซึ่งตั้งอยู่กึ่งกลางของการไกวไปและการไกวมา. เมื่อเด็กยังไม่หลับหรือไม่ง่วง ยังจะดิ้นลงจากเปลอยู่ เขาก็ต้องเหลียวหน้าไปเหลียวหน้ามา ซ้ายที ขวาที อยู่ตลอดเวลา จับตาดูเพื่อไม่ให้เด็กนั้นมีโอกาสลงจากเปล. แต่ครั้นเด็กนั้นยอมนอน หรือง่วงนอนลงบ้างแล้วเขาก็ไม่จำเป็นที่จะต้องทำเช่นนั้น คงจับตาอยู่เฉพาะตรงหน้า ชั่วขณะที่เปลผ่านมาเพียงแว็บหนึ่งเท่านั้นก็พอแล้ว. เขาไม่ต้องเหลียวซ้ายเหลียวขวาอีกต่อไป เพราะไม่มีความจำเป็นและยังแถมจะเหนื่อยเปล่า ข้อนี้ฉันใด; เมื่อลมหายใจเริ่มรำงับลงอย่างที่เรียกว่า “กายรำงับลง” การปฏิบัติก็เลื่อนไปสู่ขั้นที่ละเอียดกว่าเดิม คือไม่กำหนดด้วยการวิ่งตามลมเข้าออก แต่ไปหยุดคอยกำหนดอยู่ตรงจุดใดจุดหนึ่งซึ่งเป็นการได้เปรียบหรือเหมาะสมที่สุด ฉันนั้น. จุดที่กล่าวนี้ ควรที่จะได้รับการพิจารณาว่าจะเป็นที่ตรงไหน และเพราะเหตุอะไร.

ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เราได้แบ่งพื้นฐานของทางลมหายใจสัมผัสออกเป็น ๓ ส่วน คือที่ตรงปลายจมูก ที่กลางอก และที่สะดือ ฉะนั้นควรจะพิจารณาต่อไปว่า การคอยเฝ้ากำหนดที่จุดไหนจะได้ผลอย่างไร : สมมติว่า ถ้ากำหนดที่กลางอก พื้นฐานก็จะใหญ่หรือยาวเกินไปจนยากแก่การที่จะกำหนดให้เป็นจุดเล็กๆ จุดหนึ่งได้ : ถ้ากำหนดที่สะดือ ก็ยังเป็นการเลื่อนลอย เพราะเป็นเพียงการอนุมานเอาตามความรู้สึกที่รู้สึกเป็นวงกว้างๆ ไม่มีจุดเล็กๆ ที่จะสามารถกำหนดได้อย่างเดียวกัน : เพราะฉะนั้นจึงเหลืออยู่แต่ที่ช่องจมูก ซึ่งเป็นจุดเล็กๆ จุดหนึ่ง ที่ลมหายใจจะต้องผ่านอยู่เสมอ ทั้งออกและเข้า และแรงพอที่จะกำหนดได้โดยง่าย จึงเกิดความนิยมตรงเป็นอันเดียวกันหมดทุกพวกว่า จะตั้งจุดแห่งการกำหนดที่ตรงนี้ สำหรับการปฏิบัติในขั้นนี้. อุปมาที่ช่วยให้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้นไปอีก ก็ได้แก่การเฝ้าเมือง (สมัยโบราณ) ทั้งเมือง ที่ตรงประตูเมืองแห่งเดียว. คนเฝ้าประตูเมืองไม่จำเป็นจะต้องตรวจค้นคนที่ยังไม่ได้เข้าประตูเมืองหรือคน ที่ได้เข้าเลยประตูเมืองไปจนอยู่ในเมืองแล้ว. เขาจะตรวจค้นแต่บุคคลที่กำลัง

จะผ่านช่องประตูเมืองก็แล้วกัน. เขาย่อมเหนื่อยน้อย เปลืองเวลาน้อย แต่ได้ผลมาก นี้ฉันใด; การกำหนดลมหายใจในขั้นนี้ ก็มีความมุ่งหมายฉันนั้น คือ การกำหนดเฉพาะต่อเมื่อลมผ่านช่องจมูก โดยเฉพาะที่ปลายจะงอยจมูกด้านใน. ให้ปฏิบัติทำความรู้สึกราวกะว่าที่ตรงนั้นเป็นเนื้ออ่อนมากหรือกำลังเป็นแผล ซึ่งมีอาการไวต่อความรู้สึกอย่างยิ่ง ถึงกับว่า เมื่อลมผ่านแม้เพียงเล็กน้อย ก็ยังอาจที่จะรู้สึกได้. สติคอยกำหนดอยู่ที่จุดนี้จุดเดียว ก็เป็นการเพียงพอสำหรับการปฏิบัติในขั้นนี้ และพึงทราบล่วงหน้าไว้เสียด้วยว่า ณ จุดๆ นี้เอง ซึ่งจะได้นามว่า ผุสนา อันเป็นระยะที่ ๓ ของกรรมวิธีของการกำหนดซึ่งจะต้องพิจารณากันอย่างละเอียดข้างหน้า. สำหรับคนธรรมดาเราๆ ก็มีทางที่จะกำหนดจุดๆ นี้ได้โดยง่าย และจะง่ายยิ่งขึ้นไปอีก สำหรับคนประเภทที่มีจมูกโง้งเป็นขอ. สำหรับคนประเภทที่มีจมูกสั้นและหักหงาย เช่นจมูกของชนเผ่าพันธุ์นิโกร ทำให้มีการกำหนดที่สุดช่องจมูกได้ยากกว่าคนธรรมดา เพราะลมหายใจจะพุ่งไปกระทบที่ริมฝีปากบน ทำให้มีความรู้สึกที่ตรงนั้นมากกว่าที่ปลายจมูก. ถ้าเป็นอย่างนี้ ท่านแนะให้เปลี่ยนตำแหน่งจุดที่ประสงค์นั้น ไปที่จะงอยฝีปากบน แทนที่จะเป็นที่ปลายจะงอยจมูก ซึ่งเรื่องนี้เจ้าตัวทุกคน ย่อมรู้ได้ดีด้วยตนเอง.

เป็นอันว่าในบัดนี้ การกำหนดลมหายใจได้เปลี่ยนการกำหนดนับตลอดสาย มาเป็นการกำหนดนับเมื่อลมผ่าน เฉพาะที่จุดใดจุดหนึ่ง ด้วยอาการดังกล่าวแล้ว; ฉะนั้น ในกรณีนี้ การนับหรือการคำนวณย่อมเปลี่ยนไปตาม กล่าวคือสำหรับการนับอย่างวิธีสังขยา ท่านแนะให้นับคราวละ ๕ คือเริ่มนับเป็น ๕ เป็น ๑๐ เป็น ๑๕-๒๐-๒๕ เรื่อยไป ทุกคราวที่ลมผ่านจุดๆ นี้. หรือจะนับเป็นคราวละ ๑๐ , เป็น ๑๐-๒๐-๓๐-๔๐-๕๐ แทนก็ได้ : ไม่ต้องมีการแจกโดยรายละเอียดเป็น ๑-๒-๓-๔-๕ อีกต่อไป ก็จะเข้ารูปกันได้ กับการฝึกในระยะที่แล้วมา และดำเนินไปได้โดยสะดวกในตัวมันเอง. ส่วนการคำนวณโดยไม่ต้องนับนั้น ก็กลายเป็นการคำนวณเอาตรงจุดนั้นเพื่อให้รู้ลมสั้นหรือยาวหนักหรือเบา หยาบหรือละเอียดเป็นต้น ได้ผ่านเข้าหรือผ่านออก ก็รู้ได้ที่ตรงนั้นเอง. นี่เป็นเรื่องทั้งหมดของคณนา หรือการคำนวณ.

ระยะที่ ๒ คือ อนุพันธนา ได้แก่การติดตามลมอย่างละเอียดใกล้ชิดถึงที่สุด โดยทุกวิถีทางนั้น ส่วนใหญ่เป็นลักษณะของปฏิบัติแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๓ โดยตรง กล่าวคือการกำหนดรู้ซึ่งลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่. สำหรับวิธีปฏิบัติในขั้นนี้ ก็ยัง

เป็นการกำหนดลมหายใจอยู่นั่นเอง หากแต่ว่าเป็นขั้นที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป โดยการขจัดอาการหรือวิธีการต่างๆ ที่เป็นภาระในการกำหนดให้น้อยลง เท่าที่จะให้น้อยได้. อธิบายว่า เมื่อมีการกำหนดชนิดที่เป็นการนับ หรือชนิดที่กำหนดเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด อยู่เพียงใด การกำหนดก็ต้องยังหยาบอยู่เพียงนั้น คือต้องมีความรู้สึกที่เกิดดับ-เกิดดับ ทุกคราวที่กำหนดว่าเบื้องต้น หรือท่ามกลาง หรือที่สุด. การกำหนดขนาดที่เรียกว่าวิตก ซึ่งจะเป็นองค์ฌานข้างหน้าก็ยังหยาบอยู่ หรือมีวิตกไปในทางความหมายของคำนั้นๆ : แทนที่จะมีวิตกอยู่ที่ลมหายใจเพียงจุดเดียว ก็ไปมีวิตกเป็นเบื้องต้นบ้าง ตรงกลางบ้าง ที่สุดบ้าง เป็นการรบกวนจิตอย่างหยาบอยู่. การละการกำหนดเช่นนั้นเสีย ส่งสติไปตามโดยไม่ต้องมีการกำหนดเป็นระยะเช่นนั้นเลย ย่อมเป็นการกำหนดที่เข้าถึงตัวลมอย่างประณีตกว่า หรือละเอียดกว่า ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดตลอดสาย หรือเป็นการกำหนดเฉพาะจุดก็ตาม. ยิ่งสำหรับการนับด้วยแล้ว นับว่ายิ่งหยาบไปกว่านั้นอีก จึงควรเว้นเสียโดยสิ้นเชิงในขั้นนี้.

เนื่องจากการเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๓ ซึ่งเป็นการกำหนดลมหายใจโดยประการทั้งปวงนั้น ก็ยังสามารถปฏิบัติให้เขยิบสูงขึ้นมา จนถึงขั้นที่ไม่มีการกำหนดว่าเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง หรือที่สุด ภายหลังได้ทำการกำหนดโดยอาการเช่นนั้นมาแล้วอย่างเพียงพอ : ด้วยเหตุนี้ แม้ **การกำหนดลมเฉพาะที่ผ่านตรงช่องจมูก ก็ยังเป็นสิ่งที่กล่าวได้ว่าเป็นการกำหนดกายสังขาร หรือลมหายใจ "ทั้งปวง"** อยู่นั่นเอง ทั้งที่สติไม่ได้วิ่งตามลมหายใจเข้าออกคงกำหนดอยู่เฉพาะที่ตรงนั้น เหมือนนายประตูที่ตรวจตราอยู่ตรงที่ประตูแห่งเดียว ก็เป็นอันชื่อว่าตรวจคนทั้งหมด ทั่วทั้งในเมืองและนอกเมือง ไม่ว่าคนเหล่านั้นจะเข้าหรือออกหรือเดินวกไปวนมา ชนิดใดก็ตาม ฉันใดก็ฉันนั้น. การกำหนดอยู่ ณ จุดๆ เดียวโดยหลักเกณฑ์เช่นนี้ มีผลเท่ากับเป็นการกำหนดวกกลับไปกลับมา, เท่ากับเป็นการกำหนดเป็นวงกลม และเท่ากับเป็นการกำหนดอย่างถี่ยิบ ไม่มีระยะว่างเว้นโดยประการทั้งปวง อย่างนี้. โดยความหมายอย่างนี้เอง จึงได้ชื่อว่า อนุพันธนาคือการติดตามอย่างใกล้ชิดถึงที่สุด และไม่มีระยะว่างเว้น และจัดเป็นระยะที่ ๒ ของกรรมวิธีแห่งมนสิการอานาปานสติกัมมัฏฐาน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกตให้เข้าใจอย่างแจ้งชัดจริงๆ เป็นพื้นฐานเสียก่อน จึงจะสามารถปฏิบัติก้าวหน้าในอันดับต่อไปได้โดยสะดวก.

หลักสำคัญมีอยู่ว่า ยิ่งกำหนดลมที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปเพียงใด หรือโดยวิธีเข้าถึงตัวลมโดยละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปเพียงใด จิตก็จะยิ่งกลายเป็นของละเอียดหรือสงบรำงับประณีตยิ่งขึ้นไปเพียงนั้น โดยอาการแห่งอัตโนมัติ คือเป็นไปในตัวเอง; เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องสนใจในลม หรือในการกำหนดลม โดยวิธีที่เรียกว่า**ละเอียดแยบคาย** ยิ่งขึ้นไปทุกที ให้เพียงพอกัน.

ระยะที่ ๓ คือ **ผุสนา** ได้แก่ฐานที่ลมถูกต้อง. ระยะนี้ต้องศึกษาพร้อมกันไปกับ

ระยะที่ ๔ คือ ฐปนา ซึ่งหมายถึงการที่จิตกำหนดหรือตั้งลงอย่างมั่นคง จึงจะเข้าใจได้โดยง่าย เพราะเป็นสิ่งที่เนื่องกันอย่างใกล้ชิดและทั้งยังคาบเกี่ยวไปถึงระยะที่ ๒ กล่าวคือ อนุพันธนา โดยปริยายอีกด้วย.

ผุสนา หมายถึง **ฐานที่ลมถูกต้อง** ก็ได้ หมายถึง **การถูกต้อง** ก็ได้โดยใจความหรือโดยพฤตินัย ย่อมเป็นอย่างเดียวกัน เพราะถ้าไม่มีการถูกต้องก็ย่อมไม่มีฐานที่ถูกต้อง: และอีกประการหนึ่งก็คือ ถ้าไม่มีการกำหนดแล้ว ย่อมไม่มีทั้งการถูกต้องและฐานที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นเป็นอันกล่าวได้ว่า มีการกำหนดเมื่อไร และที่ไหน ผุสนาก็จะมีเมื่อนั้น และที่นั่น.

ในระยะแรกแห่งการปฏิบัติ ย่อมมีการกำหนดลมหายใจตลอดสาย คือจากเบื้องต้นถึงที่สุด ดังที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่ ๑ ที่ ๒ และที่ ๓, ผุสนา ชื่อว่ามีตลอดสายอยู่แล้ว หากแต่ว่าการฝึกในระยะนั้นยังไม่มีเรื่องที่จะต้องกล่าวถึงผุสนา เพียงแต่เป็นการฝึกให้สติกำหนดอยู่ที่ลม โดยเอาลมนั้นเป็นนิมิตของการกำหนด และเรียกว่า "บริกรรมนิมิต" ยังเป็นของหยาบอยู่. ส่วนในบัดนี้จะกำหนดเอาจุดใดจุดหนึ่ง แห่งพื้นที่หรือฐานที่ลมถูกต้องมาเป็นนิมิต เพื่อการปฏิบัติที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป จึงต้องเริ่มสนใจไปยังพื้นฐานที่ลมถูกต้อง ซึ่งในที่สุดก็ได้แก่จุดๆ หนึ่ง ที่ปลายจะงอยจมูก ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น. การกำหนดนิมิตจึงเปลี่ยนจากลมที่เคลื่อนไปเคลื่อนมา แต่ไปกำหนดลงที่ตรงพื้นฐานจุดนี้ และทำพื้นฐานจุดนี้ให้เป็นที่ตั้งของนิมิตอันใหม่ในขั้นที่ประณีตยิ่งขึ้น และเมื่อทำได้สำเร็จย่อมได้นามว่า "อุคคหนิมิต" ซึ่งจะต้องกำหนดเรื่อยไป และฝึกฝนเรื่อยไป แก้ไขอุปสรรคต่างๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี มีรายละเอียดต่างๆ ดังที่จะได้กล่าวข้างหน้า จนกระทั่งนิมิตนั้นตั้งลงแน่นแฟ้นมั่นคง กลายเป็นฐปนา จนกระทั่งทำให้เกิด "ปฏิภาคนิมิต" ขึ้นได้ในที่สุด ซึ่งจะได้อาศัยเป็นที่หน่วงให้เกิดฌานสืบไป.

พึงสังเกตในที่นี้อีกครั้งหนึ่งว่า ผุสนา กับ ฐปนา เป็นสิ่งที่เนื่องกันอย่างที่ไม่แยกจากกันได้. มีการกำหนดลมที่ถูกต้องพื้นฐานสำหรับการกำหนดที่ตรงไหน ก็เป็นผุสนาที่ตรงนั้น และฐปนาก็มีอยู่ในนั้น หากแต่ยังไม่เรียกว่าฐปนาแท้ จนกว่าเมื่อไร การกำหนดผุสนาเป็นไปด้วยดี เป็นระยะยาวได้ตามที่ต้องประสงค์ **ฐปนาจึงจะตั้งลงเองโดยสมบูรณ์ เกิดเป็นการกำหนดโดยไม่ต้องมีการกำหนด**ขึ้นมาในขณะนั้น โดยจะเรียกว่าเป็น **การหยุดกำหนด** เพราะการกำหนดได้ตั้งมั่นถึงที่สุดแล้ว ดังนี้ก็ยังได้. ข้อนี้อาจจะเปรียบเทียบด้วยอุปมาง่ายๆ เช่น การจับของบุคคลที่เอามือไปจับเข้าที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง; กิริยาที่จับนั้นเอง เรียกว่าจับ, ครั้นเอามือไปจับเสร็จแล้ว แม้มือยังหยุดอยู่ที่นั้น แต่การจับก็สิ้นสุดลงไปแล้ว เหลืออยู่เป็นการกุมอยู่ที่นั่น ได้แก่อาการที่มือหยุด หรือตั้งแน่นแฟ้นอยู่ที่นั่น : ฉะนั้นจึงเปรียบ **การจับ** ได้กับ **ผุสนา** และเปรียบ **การกุมอยู่เฉยๆ อย่างมั่นคง** ได้กับ **ฐปนา** ฉันใดก็ฉันนั้น. อย่าลืมว่าถ้าไม่สังเกตดูให้ละเอียดแล้ว จะไม่เห็นความแตกต่างระหว่าง “การจับ” กับ “การกุม” หรือระหว่าง ผุสนา กับ ฐปนา : ด้วยเหตุนี้แหละ ผู้ปฏิบัติจึงต้องทำการสำเหนียกศึกษาและสังเกตกำหนดอย่างใกล้ชิดที่สุดว่า ฐานที่ถูกต้องคืออะไร, การถูกต้องคืออะไร, ความหยุดอยู่แห่งการถูกต้อง ที่เป็นไปอย่างมั่นคงดีแล้วนั้นคืออะไร; ก็จะสามารถกำหนดนิมิตที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป และจิตที่สงบยิ่งขึ้นไปได้โดยไม่ยาก.

เท่าที่กล่าวมาแล้วเพียงเท่านี้ ย่อมชี้ให้เห็นได้ว่า **คณนา** และ **อนุพันธนาเป็นเรื่องของบริกรรมนิมิต** **ผุสนาเป็นเรื่องของอุคคหนิมิต** และ **ฐปนาเป็นเรื่องของปฏิภาคนิมิต** ซึ่งเราจะได้ศึกษาเรื่องนิมิตทั้ง ๓ นี้ เพื่อความเข้าใจการปฏิบัติในขั้นนี้ให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งจะเป็นการทำให้เข้าใจผุสนาและฐปนายิ่งขึ้นไปตามลำดับ.

กฎเกณฑ์เกี่ยวกับนิมิต

สิ่งที่เรียกว่า นิมิต นั้น ท่านนิยมจัดไว้เป็น ๓ เสมอไปในทุกกัมมัฏฐาน, หากแต่ว่ากัมมัฏฐานบางอย่าง มีนิมิตครบทั้ง ๓ ประการไม่ได้เสียเอง. กัมมัฏฐานใดเป็นเช่นนั้น กัมมัฏฐานนั้นก็ไม่สำเร็จประโยชน์จนกระทั่งถึงเกิดฌาน : ส่วนกัมมัฏฐานใดอาจทำให้นิมิตเกิดขึ้นทั้ง ๓ ขั้น กัมมัฏฐานนั้นก็ให้สำเร็จประโยชน์ได้จนกระทั่งเกิดฌานเป็นธรรมดา.

นิมิตในขั้นที่ ๑ เรียกว่า **บริกรรมนิมิต**. ข้อนี้ได้แก่ตัวสิ่งนั้นๆ โดยตรง ซึ่งเราไปจับหรือไปทำ หรือไปเอามาสำหรับเป็นวัตถุเพื่อการเพ่งหรือกำหนดในระยะแรกที่สุด. นิมิตนี้ในกรณีอานาปานสติ ก็คือตัวลมหายใจที่เคลื่อนไป-เคลื่อนมา อยู่นั่นเอง. นิมิตขั้นที่ ๒ เรียกว่า **อุคคหนิมิต** หมายถึง นิมิตที่เข้าไปติดอยู่ที่ตาภายใน หรือในใจ กลายเป็นมโนภาพภายในอีกส่วนหนึ่งต่างหาก จากตัววัตถุโดยตรง ที่เราเอามากำหนดในครั้งแรกไปเสียแล้ว. นิมิตนี้ในกรณีของอานาปานสติ ก็ได้แก่ จุด หรือดวงขาวๆ ที่สามารถทำให้ปรากฏเป็นมโนภาพเด่นชัดอยู่ได้ที่ตรงจุดของผุสนา กล่าวคือที่ปลายจะงอยจมูกนั่นเอง. ส่วนนิมิตขั้นที่ ๓ ต่อไปที่เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** นั้น หมายถึงอุคคหนิมิตในภายในนั่นเอง หากแต่ว่าได้เปลี่ยนรูปเป็นอย่างอื่นไป เปลี่ยนสีเป็นอย่างอื่นไป เปลี่ยนขนาดเป็นอย่างอื่นไป และเปลี่ยนอะไรๆ อีกบางอย่าง กระทั่งถึงให้เคลื่อนที่ไปมา หรือขึ้นลงได้ตามควรแก่การน้อมจิตไป โดยความรู้สึกที่เป็นสมาธิกึ่งสำนึก แล้วสามารถทำให้แน่วแน่อยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยสมควรแก่อุปนิสัยของตน และหยุดนิ่งและแน่วแน่อยู่อย่างนั้น เพื่อเป็นนิมิต คือเป็นที่เกาะแห่งจิตอย่างประณีตที่สุด จึงมีความตั้งมั่นถึงที่สุด ชนิดที่เรียกว่า ฌาน เกิดขึ้นโดยสมควรแก่การกระทำ.

เพื่อความเข้าใจง่ายขึ้น ควรเปรียบเทียบกันดูกับกัมมัฏฐานที่ใช้วัตถุที่มีรูปร่างชัดเจนเป็นอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่าง : เช่นในการเจริญกสิณ วงสีเขียวหรือวงสีแดง ที่เราทำขึ้นแล้ววางไว้ตรงหน้าเพื่อเพ่งตาดู, วงสีเขียวหรือสีแดงที่วางอยู่ตรงหน้านั่นแหละคือ **บริกรรมนิมิต**. การเพ่งตาดู เรียกว่าการทำบริกรรมในนิมิตนั้น. ครั้นเพ่งตาดูบริกรรมนิมิตนั้นหนักเข้าๆ จนสำเร็จประโยชน์คือนิมิตนั้นติดตาในภายใน แม้จะหลับตาเสีย ก็ยังเห็นชัดเหมือนเมื่อลืมตาแล้ว. นิมิตที่ติดตาในภายใน อย่างนั้นแหละ เรียกว่า **อุคคหนิมิต**. การหลับตาเสีย แล้วเพ่งดูนิมิตในเช่นนี้อยู่ เรียกว่าการเพ่งต่ออุคคหนิมิต. เพียงเท่านี้เราก็เห็นได้แล้วว่าบริกรรมนิมิต กับอุคคหนิมิตนั้น ไม่ใช่ของอันเดียวกันแล้ว : อย่างแรกเป็นวัตถุข้างนอก; อย่างหลังเป็นมโนภาพที่เราสร้างขึ้นจนสำเร็จภายในใจ โดยเลียนมาจากของภายนอก หรือเนื่องมาจากภายนอกเป็นต้นเหตุ. ครั้นกำหนดอุคคหนิมิตที่เป็นภายในได้แน่วแน่ในรูปเดิมของมันตามสมควรแล้ว การฝึกอาจจะเลื่อนไปถึงขั้นที่บังคับจิตให้น้อมนึก เพื่อเปลี่ยนแปลงอุคคหนิมิตที่เห็นในภายในนั้นให้เปลี่ยนรูปไปต่างๆ เปลี่ยนขนาดไปต่างๆ เช่นดวงกสิณที่เคยเห็นกลมๆ เล็กๆ

มีเส้นผ่าศูนย์กลางเพียง ๖ นิ้ว (เท่าที่ใช้กันโดยมาก) ก็กลายเป็นดวงใหญ่เท่าที่ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือเล็กลงมาในขนาดที่เป็นเพียงจุดๆ เดียว หรือจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างอื่นอีกกี่อย่างก็ได้ จนกระทั่งไปหยุดอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ซึ่งเป็นที่พอใจที่สุด หรือเหมาะสมที่สุด ที่จะทำให้จิตกำหนดแน่วแน่วอยู่ในนิมิตนั้น โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป เพราะแน่นแฟ้นมั่นคงถึงที่สุด เรียกได้ว่าเป็นการหยุดลงหรือตั้งมั่นลงได้จริงๆ. นี้คือขณะแห่งฐปนา ที่จะเป็นไปจนกว่าจะถึงที่สุด คือการบรรลุฌาน. นิมิตที่เปลี่ยนแปลงได้ และตั้งมั่นลงในรูปอื่นจากอุคคหนิมิตนี้ เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต**.

ตัวอย่างที่ ๒: ในกรณีแห่งการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน อันเป็นกัมมัฏฐานประเภทที่น่าหวาดเสียว และวุ่นวายกว่าประเภทกสิณนั้น สิ่งที่เรียกว่าบริกรรมนิมิต คือตัวซากศพชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะใช้เป็นสิ่งที่ถูกกำหนด. เพราะฉะนั้น ผู้นั้นจะต้องมีซากศพชนิดหนึ่งนั้นวางอยู่ตรงหน้า แล้วก็เพ่งตาดูเพื่อกำหนดทุกส่วนสัดของซากศพอย่างแม่นยำ นี้เรียกว่ากำลังเพ่งต่อบริกรรมนิมิตคือซากศพนั้น. ระยะต่อมาก็คือการเพ่งจนติดตาแล้ว แม้หลับตาเสียก็ยังเห็นเช่นเดียวกับเมื่อลืมตา หรือชัดแจ๋วยิ่งไปกว่าเมื่อลืมตาเสียอีก. ภาพแห่งซากศพที่เป็นมโนภาพ คือเห็นได้โดยไม่ต้องลืมตานั้น เรียกว่าอุคคหนิมิต ในกรณีนี้. การเพ่งซากศพในมโนภาพนั้น เรียกว่าการเพ่งอุคคหนิมิต ในกรณีนี้. ระยะต่อไปก็คือการเพ่งที่ประณีตละเอียดยิ่งขึ้นไป และคล่องแคล่วในการน้อมนึกยิ่งๆ ขึ้นไปจนสามารถเปลี่ยนมโนภาพนั้นให้เป็นไปอย่างซาบซึ้ง ตามที่ตนปรารถนา โดยประการที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด หรือความสลดสังเวชอย่างซาบซึ้งตรึงใจให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แล้วไปหยุดเป็นมโนภาพอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่อย่าง เหมาะสมและมั่นคง แล้วไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป เป็นอารมณ์ทำให้เกิดสมาธิที่มีผลในการรำงับความกำหนัด ได้เป็นพิเศษ. มโนภาพในระยะหลังนี้เรียกว่า "ปฏิภาคนิมิต" ในกรณีนี้.

ส่วนใน **กรณีที่เป็นการเจริญอานาปานสติ** ที่เรากำลังศึกษากันอยู่นี้ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน ทั้งๆ ที่วัตถุที่นำมาใช้กำหนดนั้น แตกต่างกัน : ลมหายใจที่เป็นตามธรรมชาติ ซึ่งเราไปกำหนดเข้านั่นแหละ คือบริกรรมนิมิตในกรณีนี้. การกำหนดที่ตัวลมหายใจอย่างนี้ก็เรียกว่าการเพ่งต่อบริกรรมนิมิตอย่างเดียวกัน. ระยะถัดไป ไม่กำหนดที่ตัวลม แต่ไปกำหนด

ที่จุดใดจุดหนึ่งที่ลมกระทบเพียงจุดเดียว และเป็นจุดที่ตั้งอยู่อย่างเหมาะสมที่สุด สำหรับการกำหนด; และมีการทำในใจ ประหนึ่งว่าจุดนั้นเป็นแผลอ่อนที่ไวต่อการรู้สึก หรือราวกะว่ามีอะไรอย่างหนึ่งได้ถูไป-ถูมา ที่จุดนั้นอย่างรุนแรง โดยไม่ต้องคำนึงว่าเป็นการหายใจ หรือลมหายใจ หรือการผ่านไป-ผ่านมา ของลมหายใจ หรืออะไรๆ ทั้งสิ้น ทั้งที่เป็นภายนอกและภายใน. กำหนดแน่วแน่อยู่แต่ ณ จุดที่เป็นที่เกิดของความรู้สึก ทำให้เป็นราวกะว่าเป็นจุดในมโนภาพ อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่อย่างแน่วแน่, นี้เป็นอุคคหนิมิตในกรณีนี้. นิมิตในขั้นสุดท้ายนั้นได้แก่ปฏิภาคนิมิต กล่าวคือ นิมิตที่เปลี่ยนรูปไปเป็นอย่างอื่นจากอุคคหนิมิต คือจากความรู้สึกที่เป็นเพียงว่ามีจุดอยู่จุดหนึ่ง. มันได้เปลี่ยนไปด้วยอำนาจของความที่สิ่งต่างๆ ที่เนื่องกันอยู่ มีลมหายใจเป็นต้น เป็นของละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม พร้อมกับอาศัยอดีตสัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ในอุปนิสัยของบุคคลนั้นเข้าช่วยปรุงแต่งด้วย. สิ่งที่เรียกว่าปฏิภาคนิมิตนี้จะเกิดขึ้นผิดแผกกันบ้าง เป็นคนๆ ไปคือจะปรากฏแก่คนบางคนที่ตรงจุดๆ นั้น หรือใกล้ๆ กับจุดนั้น ออกไปข้างนอกก็ตาม เข้ามาข้างในก็ตาม ราวกะว่ามีปุยนุ่นกระจุกหนึ่ง มาติดอยู่ตรงนั้น หรือมีหมอกกลุ่มหนึ่งปรากฏอยู่ที่นั้น นี้พวกหนึ่ง. บางพวกจะมีนิมิตปรากฏชัดยิ่งขึ้นไปกว่านั้น คือเป็นดวงขาวลอยเด่นอยู่ หรือเป็นดวงแก้วดวงหนึ่ง หรือเป็นไข่มุกเม็ดหนึ่ง หรือเป็นเพียงสิ่งที่รูปร่างอย่างเมล็ดฝ้ายเมล็ดหนึ่ง ดังนี้ก็มี. ที่น้อยลงไปอีกก็คือ คนบางพวกจะมีนิมิตปรากฏเป็นรูปสะเก็ดไม้ชิ้นหนึ่ง หรือพวงดอกไม้พวงหนึ่ง หรือสายสร้อยพวงหนึ่ง หรือสายแห่งควันไฟเกลียวหนึ่งดังนี้ ก็มีอยู่ประเภทหนึ่ง. และประเภทที่น้อยไปกว่านั้นอีก คือมีได้ยากไปกว่านั้นอีก ก็คือบางจำพวกจะมีนิมิตปรากฏเหมือนใยแมงมุมรังหนึ่ง เมฆที่ซับซ้อนกันหมู่หนึ่ง ดอกบัวที่บานออกเป็นแฉกๆ ดอกหนึ่ง หรือล้อรถที่มีซี่กำออกไปจากดุมเป็นซี่ๆ วงหนึ่ง จนกระทั่งถึงบางพวกมีนิมิตเป็นดวงจันทร์ หรือดวงอาทิตย์ดวงใหญ่เกินประมาณดวงหนึ่งๆ ก็ได้ แล้วแต่กรณี. ทั้งหมดนี้เรียกว่าปฏิภาคนิมิตในกรณีนี้. แม้จะต่างกันอย่างไรก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ตั้งอยู่อย่างแน่นแฟ้น หยุดอยู่อย่างมั่นคง เป็นที่ยึดหน่วงของจิตอันสงบรำงับจนถึงขนาดที่เป็นฌานได้ด้วยกันทั้งนั้น.

ข้อที่ปฏิภาคนิมิตมีลักษณะแตกต่างกันมากชนิด เช่นนี้ ในกรณีที่เกี่ยวกับอานาปานสตินี้ เห็นได้ว่ามีมากชนิดกว่าที่จะเป็นไปในกรณีของกัมมัฏฐานประเภทอื่น เช่น กสิณ หรือ

อสุภเป็นต้น : ทั้งนี้เพราะเหตุว่าลมหายใจเป็นสิ่งที่ละเอียด หรือไม่มีดุ้นหรือชิ้นให้เห็นชัดเหมือนวงกสิณหรือท่อนอสุภ นี้อย่างหนึ่ง. และอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุผลที่ใกล้ชิดไปกว่านั้นก็คือความที่คนเราแต่ละคนๆ มีสัญญาหรือความรู้สึกหรือความกำหนดจดจำต่างๆ ที่เราได้สะสมมาตั้งแต่เกิดและฝังไว้ในอุปนิสัยสันดานของเราเองนั้น ต่างกันอย่างที่จะเปรียบกันไม่ได้. เมื่อถึงคราวที่สิ่งเหล่านี้มีโอกาสแสดงตัวออกมา ก็แสดงออกมาในรูปแห่งการปรุงที่มีลักษณะต่างๆ กัน ในขณะที่จิตกำลังอยู่ในภาวะกึ่งสำนึก หรือเกือบไร้สำนึก เช่นในขณะแห่งปฏิภาค-นิมิตนี้ เป็นต้น. สรุปได้สั้นๆ ว่า จิตปรุงปฏิภาคนิมิตขึ้นมาในลักษณะที่แตกต่างกัน เพราะความมีสัญญาในอุปนิสัยมีอยู่ผิดแผกกันนั่นเอง. ผู้ปฏิบัติไม่ควรไปทำความฉงนในความไม่คงเส้นคงวา หรือความพิสูจน์ไม่ได้เหล่านี้ : เพราจะทำให้เกิดกังวลและเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธินั้นเปล่าๆ. ขืนไปค้นคว้าเข้า ก็กลายเป็นเรื่องจิตวิทยาแขนงหนึ่งไป หาใช่การทำสมาธิไม่.

นิมิตต่างกัน มีผลแก่จิตต่างกัน

เมื่อได้กล่าวถึงความแตกต่างของนิมิตเช่นนี้แล้ว อยากจะถือโอกาสแนะให้สังเกตเสียเลยทีเดียวว่า กัมมัฏฐานต่างๆ นั้น มิใช่ว่าเพียงแต่จะให้เกิดนิมิตต่างๆ กันอย่างเดียว มันยังทำให้มีผลเป็นปฏิกิริยาต่ออุปนิสัยหรือจิตใจหรือจริตของบุคคลผู้ปฏิบัติ ต่างๆ กันไปด้วย. เราควรจะเปรียบเทียบกันดูเพื่อความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ชัด.

ถ้าเราเอาสิ่งไม่มีชีวิต หรือไม่ค่อยจะมีความหมายอะไร เช่นดินสีเหลืองก้อนหนึ่งมาทำเป็นวงกสิณแล้วเพ่ง แม้เป็นสมาธิแล้ว ทำปฏิกิริยาให้แก่จิตในทางที่ผิดแผกแตกต่างจากการที่เราจะไปนำเอาศพเน่าศพ หนึ่งมาทำเป็นวัตถุสำหรับเพ่ง. แม้ว่าสิ่งทั้ง ๒ นี้จะให้เกิดสมาธิได้อย่างเดียวกัน แต่ก็ทำให้เกิดปฏิกิริยาอย่างอื่นผิดแผกแตกต่างจากกันมาก เช่นมีผลที่จะระงับความกำหนัด หรือส่งเสริมความกำหนัดเป็นต้นหรือไม่ ต่างกัน ทำให้เกิดความยากง่ายหรือเกิดอันตรายทางประสาทเป็นต้น แก่ผู้ปฏิบัติต่างกัน เท่ากับที่เราอาจจะพิจารณาเห็นได้เองว่า ดินก้อนหนึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกเฉยๆ ง่ายๆ เงียบๆ เป็นนิมิตที่ไม่โลดโผนไม่กระทบกระเทือนประสาท สมกับเป็นสิ่งที่ไม่เคยมีชีวิตอะไรเลย. ส่วนซากศพซากหนึ่งนั้น มีความหมายมาก หรืออาจจะมีความหมายมากกว่าชีวิตธรรมดาสำหรับคนที่กลัวผีเป็นพิเศษ หรือ

คนทั่วไปก็ตาม. นี่เป็นเพราะว่ามันมีความหมายมากเกินไป หรือมีชีวิตมากเกินไปนั่นเอง.

ส่วนการเจริญอานาปานาสติ ซึ่งยึดเอาลมหายใจมาเป็นอารมณ์สำหรับกำหนดนั้น ย่อมตั้งอยู่ในระดับกลาง. ไม่สุดโต่งไปในทางเนือยๆ เหมือนกับก้อนดินก้อนหนึ่ง และก็ไม่สุดโต่งไปในทางรุนแรงเหมือนกับศพเน่าศพหนึ่ง ฉะนั้นนิมิตทุกระยะจึงต่างกันไปหมด ซึ่งจะต้องไม่ลืมว่า แม้มันจะทำให้เกิดมีบริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต จนกระทั่งเป็นฌานได้ด้วยกันก็จริง แต่ผลย่อมแตกต่างกันในทางอื่น บางอย่างอยู่อย่างมากมายดังกล่าวแล้วนั่นเอง. ทั้งนี้ก็เพราะว่า กัมมัฏฐานบางประเภทหรือบางกลุ่ม ย่อมมีความมุ่งหมายเฉพาะประเภทของตนเป็นกลุ่มๆ ไป เพื่อแก้ปัญหาปลีกย่อยของกิเลสเฉพาะคนในระยะแรกเสียก่อน แล้วจึงน้อมไปสู่ผลอย่างเดียวกันในเบื้องปลาย. ส่วนกัมมัฏฐานกลุ่มกลางๆ หรือซึ่งอยากจะเรียกในที่นี้ว่า "กลุ่มทั่วไปที่สุด" กล่าวคืออานาปานสตินี้ ย่อมให้นิมิตที่สงบประณีตราบรื่นไปตั้งแต่ต้นจนปลายทีเดียว เหมาะแก่คนทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นผู้ครองเรือน หรือผู้ออกจากเรือน ผู้หญิงหรือผู้ชาย คนกล้า หรือคนขลาด ฯลฯ เพราะความตั้งอยู่ในระดับกลางนั่นเอง.

อุปสรรคของการเกิดปฏิภาคนิมิตและฌาน

ต่อไปนี้ จะได้วินิจฉัยกันถึงอุปสรรคหรืออันตราย ของการทำสมาธิในอานาปานสติขั้นที่ ๔ โดยละเอียด.

อุปสรรคเฉพาะตอนแรก

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า อานาปานสติขั้นที่ ๔ มีใจความสำคัญอยู่ตรงที่การกำหนดลมหายใจที่ละเอียด หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ กายสังขารที่รำงับลงๆ จนถึงที่สุด. อุปสรรคอาจจะเกิดขึ้นได้ในตอนแรก คือ **จากการที่ลมหายใจละเอียดจนถึงกับกำหนดไม่ได้ หรือรู้สึกราวกะว่าหายไปเสียเฉยๆ**. นี้ก็เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความระส่ำระสายขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติซึ่งประสบเข้าเป็นครั้งแรก. ในกรณีเช่นนี้ เขาอาจจะระงับความสงสัยหรือความกระวนกระวายใจนั้น **โดยวิธีแห่งการปลอบใจตัวเอง หรือชักนำจิตใจของตัวเองให้เกิดความแน่ใจหรือกำลังอย่างเพียงพอขึ้นมาใหม่** โอกาสก็จะอำนวยให้สำหรับการกำหนดได้โดยง่าย โดยลมหายใจนั้นค่อยๆ ปรากฏชัดขึ้นมาใหม่โดยสมควรแก่การกระทำ

ในการประคับประคองจิต หรือการชักนำจิตของตนไปในทางที่จะให้เกิดปฏิกิริยาต่อร่างกายอย่างพอเพียงที่จะทำให้ลมหายใจค่อยๆ กลับปรากฏชัดเจนขึ้นมาใหม่.

ตัวอย่างเช่น เมื่อได้ทำมาจนถึงขั้นที่จะทำลมหายใจให้ละเอียดแล้ว ลมหายใจไม่ปรากฏหรือมีอาการราวกะว่าแกล้งหายไปเสียเฉยๆ ดังนี้แล้ว **อธิษฐานจิตในการที่พิจารณาอย่างจริงจังว่าตนไม่ได้อยู่ในสภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง ในพวกบุคคลผู้มีลมหายใจไม่ปรากฏแต่ประการใดเลย**. เขาพิจารณาเพื่อให้เกิดความแน่ใจสืบไปว่า คนที่ไม่หายใจนั้นใครๆ ก็รู้ว่ามีอยู่ แต่คนเหล่านี้คือ คนที่ยังอยู่ในครรภ์มารดา. คนที่กำลังดำน้ำ, พวกอสัญญีสัตว์, คนตายแล้ว, คนที่กำลังอยู่ในจตุตถฌาน, คนที่กำลังอยู่ในรูปสมาบัติหรืออรูปสมาบัติ, และคนที่กำลังอยู่ในนิโรธสมาบัติเท่านั้น; ก็เรานี้มิได้อยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่งของบุคคลเหล่านั้นแล้ว ไฉนเราจึงต้องเป็นบุคคลที่มีลมหายใจไม่ปรากฏด้วยเล่า.

เมื่อเขาอธิษฐานจิตอย่างแน่วแน่ ในการที่จะต้องเป็นบุคคลที่ยังมีลมหายใจอยู่เช่นนั้น ลมหายใจก็ย่อมปรากฏแม้ในขั้นที่ละเอียดและในลักษณะที่ละเอียดได้โดยอัตโนมัติ โดยไม่สูญเสียผลแห่งการปฏิบัติที่ได้ปฏิบัติมาแล้วจนถึงขั้นนี้. ญาณ คือความรู้ที่จะเกิดขึ้นแก่เขาว่า **เพราะลมหายใจละเอียดเกินไป**บ้าง, เพราะ**ลมหายใจถูกแปรสภาพเป็นละเอียดเร็วเกินไป**บ้าง, เพราะ **การกำหนดผุสนาไม่ถูกที่อันเหมาะสม** บ้าง, หรือเพราะ **กำหนดฐปนาโดยอาการที่พรวดพลาดผลุนผลัน** บ้าง, **ลมหายใจจึงไม่ปรากฏเพื่อประโยชน์แก่การกำหนดนั้นๆ** ข้อนี้เป็นทางแห่งการปรับปรุงขยับขยายสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมเสียใหม่ ลมหายใจก็จะกลับปรากฏในลักษณะที่เหมาะสมยิ่งขึ้นไปอีก. อุปสรรคเกี่ยวกับการที่ลมหายใจไม่ปรากฏก็จะหมดไป เขาจะสามารถกำหนดลมหายใจได้ดี ทั้งในขณะแห่งคณนา อนุพันธนา ผุสนา และฐปนา แล้วแต่ว่าอุปสรรคและปัญหาจะเกิดขึ้นระยะไหน. ตามปรกติทั่วไปในกรณีของอานาปานสติมักจะเป็นปัญหายุ่งยากข้อนี้ขึ้น ในขณะแห่งผุสนานั่นเอง. อุคคหนิมิตไม่ปรากฏเพราะไม่มีความรู้สึกว่าลมมากระทบที่ฐานแห่งผุสนา ทำให้กำหนดจุดๆ นั้นไม่ได้; นี่เรียกว่าลมหายใจหายไปในระยะแห่งผุสนา. เขาจะต้องแก้ไขด้วยอุบายดังที่กล่าวมาแล้ว. สำหรับในขณะแห่งปฏิภาคนิมิตนั้น สติกำหนดนิมิตที่เป็นมโนภาพที่ปรากฏขึ้นมาใหม่ ไม่เนื่องด้วยลมหายใจโดยตรงก็จริง แต่ก็ยังเนื่องกันอยู่โดยอ้อมคือถ้าลมหายใจไม่

เป็นไปตามปรกติตามที่ต้องประสงค์ขั้นนี้ ปฏิภาคนิมิตก็ไม่อาจจะเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วก็กลับล้มเหลวไป เพราะฐปนาไม่อาจเป็นไปด้วยดีนั่นเอง.

"จริงอยู่ กัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมสำเร็จแก่ผู้มีสติ มีความรู้ตัวเท่านั้น แม้ก็จริง, ถึงกระนั้น กัมมัฏฐานอย่างอื่น นอกจากอานาปานัสสติกัมมัฏฐานนี้ ย่อมปรากฏได้แก่ผู้ที่มนสิการอยู่. แต่อานาปานสติกัมมัฏฐานนี้เป็นภาระหนัก เจริญสำเร็จได้ยาก ทั้งเป็นภูมิแห่งมนสิการของมหาบุรุษทั้งหลาย คือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรเท่านั้น, ไม่ใช่เป็นกัมมัฏฐานต่ำต้อย, ทั้งมิได้เป็นกัมมัฏฐานที่สัตว์ผู้ต่ำต้อยส้องเสพ, เป็นกัมมัฏฐานสงบและละเอียด โดยประการที่มหาบุรุษทั้งหลายย่อมทำไว้ในใจ; เพราะฉะนั้น ในอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ จำต้องปรารถนาสติและปัญญาอันมีกำลัง. เหมือนอย่างว่า ในเวลาชุนผ้าสาฎกเนื้อเกลี้ยง แม้เข็มก็จำต้องปรารถนาอย่างเล็ก, แม้ด้ายซึ่งร้อยในบ่วงเข็ม ก็จำต้องปรารถนาเส้นละเอียดกว่านั้น ฉันใด, ในเวลาเจริญกัมมัฏฐานนี้ ซึ่งเป็นเช่นกับผ้าสาฎกเนื้อเกลี้ยง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน สติมีส่วนเปรียบด้วยเข็มก็ดี ปัญญาที่สัมปยุตด้วยสตินั้นมีส่วนเปรียบด้วยด้ายร้อยบ่วงเข็มก็ดี จำต้องปรารถนาให้มีกำลัง.

ก็แล **ภิกษุผู้ประกอบด้วยสติและปัญญานั้นแล้ว ไม่จำต้องแสวงหาลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนั้น นอกจากโอกาสที่ลมถูกต้องโดยปกติ**. จริงอยู่ ลมหายใจเข้าและออกนี้ กระทบโครงจมูกของผู้มีจมูกยาวผ่านไป, กระทบริมฝีปากข้างบนของผู้มีจมูกสั้นผ่านไป. เพราะฉะนั้น เธอนั้น จึงควรตั้งนิมิตไว้ว่า "ลมหายใจเข้าและออก ย่อมกระทบฐานชื่อนี้." ความจริง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอาศัยอำนาจประโยชน์นี้แล จึงตรัสว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เราไม่กล่าวการเจริญอานาปานสติแก่ภิกษุผู้หลงลืมสติ ไม่รู้สึกตัวอยู่."[๘]

อีกอย่างหนึ่ง "ลมหายใจดับไปในความรู้สึก" ขณะภาวนาอานาปานสติในบางครั้งที่สุดของลมคือดับไป ที่สุดของใจคือรวมลงสนิทหมดความรับผิดชอบกับลม ตั้งอยู่เป็นเอกจิตคือมีอารมณ์เดียว เพียงรู้อย่างเดียวไม่เกี่ยวกับสิ่งใดต่อไปอีก ที่เรียกว่า จิตรวมสนิททางสมาธิภาวนา แต่ผู้ภาวนาอานาปานสติ เมื่อเข้าถึงลมละเอียดและลมดับไปในความรู้สึกขณะนั้นเกิดตกใจด้วยความคิดหลอกตัวเองว่า "ลมดับต้องตาย" เพียงเท่านั้น ลมก็กลับมีมาและกลาย

---

[๘] ปฐมสมันตปาสาทิกา แปล เล่ม ๓ หน้า ๕๔-๕๕.

เป็นลมหยาบไปตามเดิม จิตก็หยาบ สุดท้าย การภาวนาก็ไม่ก้าวไปถึงไหน คงได้เพียงขั้นกลัวตาย แล้วถอยจิตถอยลมขึ้นมาหาที่ที่ตนเข้าใจว่าจะไม่ตายนี้เท่านั้น การภาวนาแบบนี้มีมากรายในวงปฏิบัติ จึงได้เรียนไว้บ้าง เพราะอาจเกิดแก่ท่านที่ภาวนาอานาปานสติเป็นบางรายแล้ว อาจเสียท่าให้กับความหลอกลวงนี้ได้ การภาวนาเพื่อเห็นความจริงกับลมในอานาปานสติ กรุณากำหนดลมด้วยสติ จนถึงที่สุดของลมและของจิต จะเห็นความอัศจรรย์อย่างเด่นชัด ขณะผ่านความกลัวตาย ในระยะที่เข้าใจว่าลมดับไปแล้ว ด้วยความกล้าหาญ คือ ขณะเจริญอานาปานสติไปจนถึงลมละเอียดและลมดับไปในความรู้สึกขณะนั้น โปรดทำความเข้าใจว่า แม้ลมจะดับไปจริงๆ ก็ตาม เมื่อความรู้สึกคือใจยังครองตัวอยู่ในร่างนี้อย่างไรก็ไม่ตายแน่นอน ลมจะดับก็จงดับไป หรืออะไรๆ ในกายจะดับไปตาม ลมก็จงดับไปตามธรรมชาติของตน สำหรับใจผู้ไม่ดับไม่ตายไปกับสิ่งเหล่านั้น จะกำหนดดูให้รู้ทุกอย่างบรรดาที่ผ่านเข้ามาในความรู้สึกขณะนี้ แต่จะไม่เป็นกังวลกับอะไรที่เป็นสภาพเกิดๆ ดับๆ เพียงเท่านี้ จิตจะตัดความกลัวและกังวลต่างๆ ที่เคยสั่งสมไว้ออกได้อย่างไม่คาดฝัน และสงบลงถึงฐานของสมาธิ โดยไม่มีอะไรมากีดขวางได้เลย สิ่งที่เป็นอุปสรรคกีดขวาง ขณะลมจะดับหรือขณะลมดับไป ก็มีเฉพาะความกลัวตายเท่านั้นเอง ครั้งต่อไปความกลัวหายหน้าไปเลยไม่อาจกลับมาหลอกได้อีก”[๙]

สรุปความได้ว่า การหายไปแห่งลมหายใจจริงๆ นั้น ต้องไม่มีอย่างแน่นอน, ถ้ามีก็ต้องเป็นความสำคัญผิด ต้องขจัดให้หายไปด้วยอุบายดังที่กล่าวแล้ว; ผู้นั้นจึงจะสามารถกำหนดลมหายใจ หรือกายสังขาร ในขั้นที่รำงับลงอย่างละเอียดที่สุดได้.

นี้คืออุปสรรค และวิธีขจัดอุปสรรคชนิดที่มักเกิดในขั้นแรกแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้.

อุปสรรคทั่วไป ๙ คู่

สำหรับอุปสรรคทั่วไปนั้น อาจจะมีได้แทบทุกระยะแห่งการปฏิบัติและการเลื่อนลำดับของการปฏิบัติ หากแต่ว่าเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดเฉพาะคน เพราะอุปนิสัยแตกต่างกัน ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วข้างต้น. เมื่อนำมาประมวลมาให้หมด หรือเผื่อไว้สำหรับทุกคน ก็จะได้อุปสรรคทั่วไป ๙ คู่ดังหัวข้อดังต่อไปนี้ ซึ่งเป็นหัวข้อที่ควรสำเนียกศึกษาไว้ให้ดี.

[๙] วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น หน้า ๕๐-๕๒ เล่าโดย พระธรรมวิสุทธิมงคล (พระอาจารย์มหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)

คู่ที่ ๑ ก. เมื่อสติกำหนดลมหายใจออก จิตฟุ้งอยู่ในภายใน.
ข. เมื่อสติกำหนดลมหายใจเข้าถึงที่สุดแล้ว จิตแล่นออกไปภายนอก.

คู่ที่ ๒ ค. ความหวังอยู่ก็ดี ความพอใจอยู่ก็ดี ความอยากก็ดี ซึ่งมีอยู่ในลมหายใจออก.
ง. ความหวังอยู่ก็ดี ความพอใจอยู่ก็ดี ความอยากก็ดี ซึ่งมีอยู่ในลมหายใจเข้า.

คู่ที่ ๓ จ. เมื่อลมหายใจออกครอบงำ เกิดการลืมต่อการหายใจเข้า.
ฉ. เมื่อลมหายใจเข้าครอบงำ เกิดการลืมต่อการหายใจออก.

คู่ที่ ๔ ช. เมื่อกำหนดนิมิต จิตในลมหายใจออกหวั่นไหว.
ซ. เมื่อกำหนดลมหายใจออก จิตในนิมิตหวั่นไหว.

คู่ที่ ๕ ฌ. เมื่อกำหนดนิมิต จิตในลมหายใจเข้าหวั่นไหว.
ญ. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า จิตในนิมิตหวั่นไหว.

คู่ที่ ๖ ด. เมื่อกำหนดลมหายใจออก จิตในลมหายใจเข้าหวั่นไหว.
ต. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า จิตในลมหายใจออกหวั่นไหว.

คู่ที่ ๗ ถ. จิตแล่นไปตามอารมณ์ในอดีต เป็นจิตตกไปข้างกระสับกระส่าย (วิกเขปะ).
ท. จิตหวังอารมณ์ในอนาคต เกิดเป็นจิตหวั่นไหว (วิกัมปิตะ).

คู่ที่ ๘ ธ. จิตหดหู่ เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน.
น. จิตเพียรจัดเกินไป เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน.

คู่ที่ ๙ บ. จิตไวต่อความรู้สึกเกินไป เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายกำหนัด.
ป. จิตไม่แจ่มใส เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายพยาบาท.

อุปสรรคทั้ง ๙ คู่ หรือนับเรียงอย่างได้ ๑๘ อย่างเหล่านี้ บางทีก็เรียกว่า **อุปกิเลสของสมาธิ** บ้าง ในฐานะที่เป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธิ : เรียกว่า **อันตรายของสมาธิ** บ้าง ในฐานะที่เป็นสิ่งที่ทำอันตรายต่อสมาธิโดยตรง : เมื่อเกิดอาการเหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นแล้ว กายก็ดี จิตก็ดี ย่อมกระวนกระวายย่อมหวั่นไหว ย่อมดิ้นรนไปตามกัน. เมื่อจิตหมดจดจากอุปสรรคเหล่านี้ การเจริญสมาธิทุกขั้นย่อมเป็นไปได้โดยหลักใหญ่ๆ. ส่วนข้อปลีกย่อยหรือรายละเอียดนั้น จะไม่มีความสำคัญจนถึงกับจะแก้ไขไม่ได้ ในเมื่อตัวอุปสรรคอันแท้จริงเหล่านี้ได้ถูกขจัดไปหมดสิ้นแล้ว. จิตที่ปลอดจากอุปสรรคเหล่านี้ ชื่อว่าเป็นจิตขาวรอบหรือเป็น

จิตถึงซึ่งความเป็นเอก (เอกตฺต) ความเป็นเอกในที่นี้ มีความหมายทั้งความเป็นหนึ่ง ไม่มีสอง และความเป็นเอกคือประเสริฐ.

การละนิวรณ์ คือหน้าที่ของสมาธิ

สำหรับการปฏิบัติในขั้นนี้ เป็นเพียงขั้นสมาธิ ยังไม่ใช่ขั้นวิปัสสนา หน้าที่ของเราอันเกี่ยวกับนิวรณ์ จึงเป็นเพียงการทำสมาธิหรืออุบายอันเป็นเครื่องกีดกันนิวรณ์ออกไปเสียจากจิต ด้วยการนำเอาสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อนิวรณ์เข้ามาสู่จิต จนกระทั่งนิวรณ์ต่างๆ ระงับไป. สิ่งที่กีดกันนิวรณ์ออกไปจากจิตในที่นี้คือตัวสติที่เกิดขึ้นในการกำหนดลมหายใจ โดยวิธีที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น. โดยกรรมวิธีก็คือ เป็นการนำจิตเข้าไปผูกไว้กับลมหายใจ จนกระทั่งเกิดเอกัตตธรรมต่างๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นปฏิปักษ์ต่อนิวรณ์ นิวรณ์จึงหมดโอกาสที่จะครอบงำจิต. ตลอดเวลาที่สติยังไม่ละไป. จิตยังกำหนดอยู่ที่ลมหายใจหรือนิมิตแห่งสมาธิได้อยู่ เมื่อนั้นชื่อว่าไม่มีนิวรณ์ มีแต่เอกัตตธรรมอยู่แทนที่ดังที่กล่าวแล้ว. ผู้ปฏิบัติจะต้องมองให้เห็นชัดเจนทีเดียวว่า เอกัตตธรรมเหล่านี้มีอยู่อย่างไร : ยกตัวอย่างเช่นเนกขัมมะ หรือการหลีกออกจากกามนั้น เป็นสิ่งที่อาจกล่าวได้ว่า ได้เริ่มมีแล้วตั้งแต่ขณะหลีกออกไปสู่ที่สงัด และมีมากขึ้น หรือมั่นคงขึ้น นับตั้งแต่ขณะแห่งคณนา คือการกำหนดนิมิต หรือลมหายใจเป็นต้นไป กระทั่งถึงขณะแห่งปฏิภาคนิมิต ซึ่งเป็นอันกล่าวได้ว่าเป็นเนกขัมมะในที่นี้แล้วอย่างสมบูรณ์ เอกัตตธรรมข้ออื่น เช่นอัพยาบาทเป็นต้น ก็ดำเนินไปในแนวเดียวกัน. แต่ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาจนทราบว่าองค์ฌานนั้นๆ มีอะไรบ้าง และองค์แห่งฌานนั้นๆ เป็นตัวเอกัตตธรรมข้อไหน, ฉะนั้น จะได้วินิจฉัยกันถึงองค์แห่งฌานสืบไป.

องค์แห่งฌาน

คำว่า “องค์แห่งฌาน” หมายความว่า ส่วนประกอบส่วนหนึ่งๆ ของฌาน. เมื่อประกอบรวมกันหลายอย่าง จึงสำเร็จเป็นฌานขั้นหนึ่ง. เช่นอาจจะกล่าวได้ว่า ปฐมฌานมีองค์ ๕ ทุติยฌานมีองค์ ๓ ตติยฌานมีองค์ ๒ จตุตถฌานมีองค์ ๒ ดังนี้เป็นต้น. ทั้งนี้ เป็นการแสดงชัดอยู่แล้วว่าองค์แห่งฌานนั้น ไม่ใช่ตัวฌาน เป็นแต่เพียงส่วนประกอบส่วนหนึ่งๆ ของฌาน. องค์แห่งฌาน มี ๕ องค์ คือ ๑ วิตก, ๒ วิจาร, ๓ ปีติ, ๔ สุข, ๕ เอกัคคตา, มีอธิบาย

ดังต่อไปนี้ :-

๑. **วิตก** คำๆ นี้ โดยทั่วไปแปลว่า ความตริหรือความตรึก. แต่ในภาษาสมาธิ คำว่า วิตกนี้ หาใช่ความคิดนึกตริตรึกอย่างใดไม่. ถ้าจะเรียกว่าเป็นความคิด ก็เป็นเพียงการกำหนดนิ่งๆ แนบแน่นอยู่ในสิ่งๆ เดียว, ไม่มีความหมายที่เป็นเรื่องเป็นราวอะไร. อาการแห่งจิตจะมีปรากฏอยู่ในขณะแห่งคณนาและอนุพันธนาโดยอ้อม. และในขณะแห่งผุสนาและฐปนาโดยตรง ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นนั่นเอง คือสิ่งที่เรียกว่าวิตกในที่นี้. (ควรย้อนไปดูตอนอันว่าด้วยคณนาเป็นต้นให้เข้าใจจริงๆ อีกครั้งหนึ่ง) และจะเข้าใจอาการของวิตกได้ดี ก็ต่อเมื่อถูกนำไปเปรียบเทียบ กับสิ่งที่เรียกว่าวิจาร และกล่าวบรรยายลักษณะควบคู่กันไป.

๒. **วิจาร** คำๆ นี้ โดยทั่วไป หมายถึงการตรึกตรอง หรือสอดส่องหรือวินิจฉัย แต่ในทางภาษาสมาธิ หาได้มีความหมายอย่างนั้นไม่ เป็นแต่เพียงอาการที่จิตรู้ต่ออารมณ์ที่กำหนดอยู่นั้น, ซึ่งในที่นี้ ได้แก่ลมหายใจ, อยู่อย่างทั่วถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ อาการที่เกิดขึ้นในขณะของอนุพันธนาเป็นต้นไป. (ควรย้อนไปดูเรื่องตอนอนุพันธนาเป็นต้น ดังที่แนะไว้แล้วในกรณีของวิตก) และจะเข้าใจสิ่งนี้ได้ดี ด้วยการนำอุปมาเปรียบเทียบ ซึ่งจะดียิ่งกว่าบรรยายด้วยคำพูดตรงๆ ยกตัวอย่างเช่น *เปรียบเทียบกับการดู* : เมื่อสายตาทอดไปจับที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งนี้ เปรียบกันได้กับอาการของวิตก, เมื่อเห็นสิ่งนั้นทั่วหมด เปรียบกันได้กับอาการของวิจาร. หรือ *เปรียบด้วยการสาดน้ำ* : เมื่อน้ำกระทบกับสิ่งที่ถูกสาด ก็เปรียบได้ด้วยอาการของวิตก, เมื่อน้ำเปียกซึมไปทั่ว ก็เปรียบได้ด้วยอาการของวิจาร. หรือถ้า*เปรียบกับการฝึกลูกวัว* ซึ่งมักถูกใช้เป็นอุทาหรณ์ในการฝึกจิตทั่วๆ ไป ก็อาจจะเปรียบได้ว่า เมื่อลูกวัวถูกแยกไปจากแม่ เอาไปผูกไว้ที่เสาหลักแห่งหนึ่งด้วยเชือก เสาหลักเปรียบด้วยลมหายใจ เชือกนั้นเปรียบด้วยสติ ลูกวัวนั้นเปรียบด้วยจิต การที่มันถูกผูกติดอยู่กับเสา เปรียบด้วยอาการของวิตก และการที่มันดิ้นไปดิ้นมา วนเวียนอยู่รอบๆ เสา รอบแล้วรอบอีก เปรียบด้วยอาการของวิจาร.

ผู้ศึกษาจะต้องรู้จักสังเกต ความแตกต่างระหว่างคำว่า วิตก กับคำว่า วิจาร และรู้จักความที่สิ่งทั้ง ๒ นี้มีอยู่พร้อมกัน กล่าวคือการที่ลูกวัวถูกผูกติดอยู่กับเสาก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ในขณะที่มันวนเวียนอยู่รอบๆ เสา, หรืออาการที่มันวนเวียนอยู่รอบๆ เสา ก็มีอยู่ในขณะที่มันยังถูกผูกติดอยู่กับเสา, แต่อาการทั้ง ๒ อย่างนี้ไม่ใช่เป็นของสิ่งเดียวกันเลย ทั้งที่มีอยู่พร้อม

กันหรือในขณะเดียวกัน. ความเข้าใจอันนี้ เป็นเหตุให้เข้าใจไปถึงว่า ในขณะแห่งปฐมฌานนั้น วิตกกับวิจารมีอยู่ในขณะเดียวกันได้อย่างไร. สำหรับอาการอันนี้โดยเฉพาะ จะเห็นได้ชัดในกรณีของคนขัดหม้อ ซึ่งมือซ้ายจับหม้อ มือขวาจับเครื่องขัดหม้อ แล้วถูไปทั่วๆ ตัวหม้อในขณะเดียวกัน; มือซ้าย คือวิตก มือขวา คือวิจาร, ฉันใดก็ฉันนั้น.

สรุปความว่า วิตก คือ อาการที่จิตกำหนดนิมิต, วิจาร คือ อาการที่จิตเคล้าเคลียกันอยู่กับนิมิตอย่างทั่วถึงนั่นเอง และเป็นสิ่งที่มีอยู่พร้อมกัน.

๓. **ปีติ**. คำนี้ ตามปรกติแปลว่า **ความอิ่มใจ**. ในภาษาของสมาธิ หมายถึงความอิ่มใจด้วยเหมือนกัน แต่จำกัดความเฉพาะความอิ่มใจที่ไม่เนื่องด้วยกาม และต้องเป็นความอิ่มใจที่เกิดมาจากความรู้สึกว่าตนทำอะไรสำเร็จ หรือตนได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จแล้ว หรือต้องเสร็จแน่ๆ ดังนี้เป็นต้นเท่านั้น. ปีตินี้อาศัยเนกขัมมะ ไม่อาศัยกาม, ฉะนั้น จึงอาจจำกัดความลงไปว่า ปีติ คือ ความอิ่มใจที่เกิดมาจากการที่ตนเอาชนะกามได้สำเร็จด้วยนั่นเอง. ปีติในกรณีนี้จัดเป็นกุศลเจตสิกประเภทสังขารขันธ์ คือความคิดชนิดหนึ่ง กล่าวคือ การทำความอิ่มใจยังไม่จัดเป็น เวทนาขันธ์ ผู้ศึกษาพึงรู้จักสังเกตความแตกต่างระหว่างปีติกับสุขในข้อนี้, คือข้อที่ปีติเป็นสังขารขันธ์ และสุขเป็นเวทนาขันธ์, เพื่อกันความสับสนกันโดยสิ้นเชิง แล้วพึงทราบความที่ปีติเป็นแดนเกิดของความสุข.

๔. **สุข.** คำว่าสุขในที่นี้ หมายถึงสุขอันเกิดจากการที่จิตไม่ถูกนิวรณ์รบกวน รวมกันกับกำลังของปีติหรือปราโมทย์ ที่ได้ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกอันเป็นสุขนี้ขึ้น. ตามธรรมดาคนเราเมื่อมีปีติ ก็ย่อมรู้สึกเป็นสุขอย่างที่ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ แต่สุขโดยอาการอย่างนี้ ย่อมตั้งอยู่ชั่วขณะ ส่วนสุขที่เกิดมาจากที่นิวรณ์ไม่รบกวนนั้น ย่อมตั้งอยู่ถาวรและมั่นคงกว่า. เมื่อผู้ศึกษาเข้าใจพฤติอันนี้ดี ก็จะเห็นชัดแจ้งได้โดยตนเองว่า ปีติกับสุขนั้นไม่ใช่ของอย่างเดียวกันเลยแต่ก็มีอยู่พร้อมกันได้ในขณะเดียวกัน เหมือนกับการที่วิตกและวิจารมีอยู่พร้อมกันได้ฉันใดก็ฉันนั้น.

๕. **เอกัคคตา**. เป็นคำที่ย่อมาจากคำว่า จิตเตกัคคตา (จิตต +เอกัคคตา) แปลว่าความที่จิตเป็นสิ่งซึ่งมียอดสุดเพียงอันเดียว. โดยใจความก็คือความที่จิตมีที่กำหนดหรือที่จด-ที่ตั้งเพียงแห่งเดียว. อธิบายว่า ตามธรรมดาจิตนั้น ย่อมดิ้นรนกลับกลอก เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

เพราะเป็นของเบาหวิว. ต่อเมื่อได้รับการฝึกฝนโดยสมควรแก่กรณีแล้ว จึงจะเป็นจิตที่ตั้งมั่นมีอารมณ์อย่างเดียวอยู่ได้เป็นเวลานาน. ในกรณีแห่งสมาธินี้ เอกัคคตาหมายถึงความที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่ได้ในขณะแห่งฐปนา หรือในระยะแห่งปฏิภาคนิมิตเป็นต้นไป (ส่วนระยะที่ต่ำกว่านั้น ยังล้มลุกคลุกคลาน คือเป็นไปชั่วขณะ) และอาการแห่งเอกัคคตานี้เอง เป็นอาการที่เป็นความหมายอันแท้จริงของคำว่า สมาธิ หรือเป็นตัวสมาธิแท้เอกัคคตานี้ ในที่บางแห่งเรียกว่า “อธิษฐาน” ก็มี.

องค์ฌาน ทำให้เกิดฌานได้อย่างไร

สิ่งที่ต้องพิจารณาหรือวินิจฉัยต่อไปก็คือ องค์ฌานทั้ง ๕ องค์นี้ มีอยู่อย่างไร และสัมพันธ์กันในหน้าที่อย่างไร ในขณะแห่งปฐมฌาน เป็นต้น ?

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น **ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือมีวิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา**. ข้อนี้ย่อมหมายความว่า ในขณะแห่งปฐมฌานนั้น สิ่งทั้ง ๕ นี้ ย่อมมีอยู่ และสัมพันธ์เป็นสิ่งเดียวกัน คือปฐมฌาน. **ปัญหาอาจจะเกิดขึ้นแก่คนทั่วไป**ว่า ถ้าจิตที่เป็นสมาธิเป็นสิ่งที่มีอารมณ์อันเดียวและมียอดสุดอันเดียว คือเป็นเอกัคคตา ทั้งไม่มีความนึกตรึกตรองอะไรแล้ว จะมีความรู้สึกถึง ๕ อย่างพร้อมกันได้อย่างไร ? ปัญหานี้ เป็นปัญหาที่ถ้าสางไม่ออกแล้วก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าสมาธิใน ขั้นปฐมฌานได้เลย.

ในขั้นแรกจะต้องเข้าใจเสียก่อนว่า สิ่งที่เรียกว่า องค์ องค์นั้น เป็นเพียงส่วนประกอบหรือองค์ประกอบ คือเป็นสิ่งที่รวมกันปรุงให้เกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา ในฐานะเป็นสิ่งๆ เดียว เช่น เชือกเส้นหนึ่งมี ๕ เกลียว เราเรียกว่าเชือกเส้นเดียว; หรือขนมบางอย่าง ประกอบด้วยเครื่องปรุง ๕ อย่าง เราเรียกว่าขนมอย่างเดียว, นี้คือความหมายของคำว่าองค์ หรือองค์ประกอบ. สำหรับในกรณีของปฐมฌานนั้น หมายความว่า เมื่อจิตกำลังเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ จิตย่อมมีสัมปยุตตธรรม คือสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกันแก่จิต ถึง ๕ อย่าง, แต่ละอย่างๆ ก็เป็นความมั่นคงในตัวของมันเองด้วย สนับสนุนซึ่งกันและกันด้วย จึงตั้งอยู่อย่างมั่นคงยิ่งขึ้นไปอีก. เปรียบเหมือนไม้ ๕ อัน แต่ละอันๆ ก็ปักอยู่อย่างแน่นแฟ้นแล้วยังมารวมกลุ่มกันในตอนยอดหรือตอนบน เป็นอันเดียวกัน ก็ยิ่งมีความมั่นคงมากยิ่งขึ้นไปอีก, ข้อนี้ฉันใด; ในขณะที่ปฏิภาคนิมิต

ปรากฏแล้วตั้งอยู่อย่างมั่นคงจิตหน่วงเอาความเป็นอัปปนา คือความแน่วแน่ได้ องค์ทั้ง ๕ นี้ ซึ่งมีความสำคัญแต่ละองค์ก็รวมกันเป็นจุดเดียว เป็นสิ่งที่เรียกว่า “ฌาน” หรือสมาธิที่แน่วแน่ขึ้นมาได้.

ในขณะที่ปฏิภาคนิมิตปรากฏนั้น วิตกมิได้มีอยู่ในลักษณะแห่งการกำหนดลมหายใจเข้าหรือออก แต่เปลี่ยนมาเป็นการกำหนดว่า “ลม” อยู่ในจุดหรือในดวงแห่งปฏิภาคนิมิตนั้น ฉะนั้น เป็นอันกล่าวได้ว่า สิ่งที่เรียกว่าวิตกในขั้นริเริ่มต่างๆ นั้น มิได้รำงับไปเสียในขณะแห่งคณนา หรืออนุพันธนาหรือผุสนาเลย แต่ได้กลายมาเป็นวิตกที่ละเอียดสุขุมสงบรำงับ เหลืออยู่จนกระทั่งถึงขณะแห่งฐปนาหรือปฏิภาคนิมิตนั้น.

สำหรับองค์ที่เรียกว่าวิจารก็เป็นอย่างเดียวกัน คือมีเหลืออยู่ในลักษณะสุขุมมาตั้งแต่แรกจนกระทั่งถึงขณะแห่งฐปนา ก็ทำหน้าที่รู้สึกอย่างทั่วถึงในปฏิภาคนิมิต: ทำหน้าที่พร้อมกันกับวิตกดังที่เป็นมาแต่ต้น : เป็นอันว่าในขณะแห่งปฏิภาคนิมิต ก็ยังมีวิจารเหลืออยู่เต็มสัดเต็มส่วน.

ปีตินั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดย อัตโนมัติ ในฐานะที่เป็นปฏิกิริยาอันออกมาจากวิตกและวิจารอย่างประปราย ล้มลุกคลุกคลานมาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก แม้ในขณะแห่งอนุพันธนา หรือผุสนาก็ตาม. เมื่อวิตกวิจารเป็นสิ่งที่มั่นคงอย่างละเอียดสุขุมยิ่งขึ้นทุกที ปีติก็ยังคงมีอยู่อย่างละเอียดสุขุมยิ่งขึ้น ในฐานะที่เป็นปฏิกิริยามาจากวิตกและวิจารไปตามเดิม : ฉะนั้นปีติจึงมีอยู่ด้วย แม้ในขณะแห่งฐปนา หรือปฏิภาคนิมิต. สำหรับความสุขนั้น เป็นสิ่งที่ไม่เคยละจากปีติ ปัญหาจึงไม่มีความที่จิตเป็นฐปนาหรือกำหนดอยู่ในปฏิภาคนิมิตได้ถึงที่สุด แน่วแน่ไม่หวั่นไหวนั่นเอง จัดเป็นเอกัคคตา. จึงเป็นว่าสิ่งทั้ง ๕ นี้ ได้เริ่มก่อตัวขึ้นแล้ว ในขณะแห่งปฏิภาคนิมิตโดยสมบูรณ์.

เมื่อจิตได้อาศัยปฏิภาคนิมิตแล้วหน่วงเอา อัปปนาสมาธิได้อย่างสมบูรณ์ถึงขั้นฌาน**แล้ว สิ่งทั้ง ๕ นี้ จึงตั้งอยู่ในฐานะเป็นองค์แห่งฌานด้วยกันและกัน ในคราวเดียวกัน** โดยไม่ต้องทำการกำหนดนิมิตอีกแต่ประการใด เพราะองค์แห่งฌานเข้าไปตั้งอยู่แทนที่ของนิมิต : คงเหลืออยู่แต่การควบคุมแน่วแน่ไว้เฉยๆ ด้วยอำนาจขององค์ทั้ง ๕ ที่สมังคีกันดีแล้ว. เหมือนนายสารถีที่เพียงแต่นั่งถือบังเหียนเฉยๆ ในเมื่อม้าที่ลากรถได้หมดพยศแล้ว และวิ่งไปตามถนนอัน

ราบรื่น ฉันใดก็ฉันนั้น. ผู้ศึกษาไม่พึงเข้าใจว่าองค์ทั้ง ๕ นี้ เป็น **ความคิดนึกที่ต้องทำอยู่ด้วยเจตนา** แต่ละอย่างๆ : โดยที่แท้มันเป็นเพียงผลของการปฏิบัติที่ได้ทำมาอย่างถูกต้องจนเข้ารูปแล้ว ก็ย่อมเป็นไปได้เองโดยไม่มีเจตนา เหมือนการกระทำของนายสารถีที่กุมบังเหียนอยู่เฉยๆ แม้ไม่มีเจตนาในขณะนั้น สิ่งต่างๆ ก็เป็นไปด้วยดี ครบถ้วนเต็มตามความประสงค์.

องค์ฌาน กำจัดนิวรณ์ได้อย่างไร

ในการที่จะเข้าใจว่าองค์ฌานองค์หนึ่งๆ จะสามารถกำจัดนิวรณ์แต่ละอย่างๆ ได้อย่างไรนั้น จำเป็นจะต้องศึกษาให้ทราบว่า องค์ฌานองค์ไหนมีลักษณะตรงกันข้ามกับนิวรณ์ข้อไหน. ข้อนี้อาจจะพิจารณาดูได้ด้วยเหตุผลธรรมดา คือ :

สิ่งที่เรียกว่า วิตก ได้แก่การกำหนดอารมณ์อันใดอันหนึ่งอยู่ : ถ้าสิ่งนี้มีอยู่ นิวรณ์ที่มีอาการตรงกันข้าม เช่นอุทธัจจะกุกกุจจะ ก็ย่อมมีขึ้นไม่ได้ แม้ที่สุดแต่กามฉันทะ ก็ยังมีขึ้นไม่ได้ เพราะจิตกำลังติดอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ.

สิ่งที่เรียกว่า วิจาร ก็เป็นอย่างเดียวกัน : เมื่อวิจารมีอยู่ ก็หมายถึงมีการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ในตัวมันเอง ไม่ลังเลในการทำ, สิ่งที่เรียกว่าวิจิกิจฉาย่อมระงับไปโดยตรง, แม้สิ่งที่เรียกว่ากามฉันทะหรืออื่นๆ ก็ย่อมระงับไปโดยอ้อม.

สิ่งที่เรียกว่า ปีติ และ **สุข** นั้น เป็นข้าศึกต่อพยาบาทและถีนมิทธะอยู่แล้วโดยธรรมชาติ และยังสามารถระงับกามฉันทะ เพราะเหตุที่มีอารมณ์ต่างกัน แม้ว่าอาการจะคล้ายกัน คือ ปีติและสุขนั้นปรารภธรรมหรืออาศัยธรรมเป็นกำลัง; ส่วนกามฉันทะ อาศัยวัตถุกามเป็นอารมณ์หรือเป็นกำลัง.

สำหรับสิ่งที่เรียกว่า เอกัคคตา นั้น ย่อมเป็นที่ระงับของนิวรณ์ทั่วไป.

ทั้งหมดนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นสืบไปอีกกว่า องค์แห่งฌานแต่ละองค์ๆ นอกจากจะเป็นข้าศึกต่อนิวรณ์อย่างหนึ่งๆ โดยเฉพาะแล้ว ยังเป็นข้าศึกต่อนิวรณ์โดยส่วนรวม ตามมากตามน้อย เพราะฉะนั้น ทั้ง ๒ ฝ่าย จึงมีอยู่พร้อมกันไม่ได้ เหมือนความมืดกับแสงสว่าง มีอยู่พร้อมกันไม่ได้โดยธรรมชาติ ฉันใดก็ฉันนั้น.

องค์ฌาน กำจัดนิวรณ์เมื่อไร

สำหรับทางพฤตินัยนั้น **นิวรณ์เริ่มระงับไปตั้งแต่ขณะแห่งอุปจารสมาธิ** คือตั้งแต่ฌานยังไม่ปรากฏ. ครั้นถึงขณะแห่งฌานหรืออัปปนาสมาธิ องค์แห่งฌานทั้ง ๕ จึงปรากฏขึ้นโดยสมบูรณ์ทั้ง ๕ องค์ : นี้เป็นการแสดงอยู่ในตัวแล้วว่า องค์แห่งฌานองค์หนึ่งๆ หาจำต้องทำหน้าที่ปราบนิวรณ์ที่เป็นคู่ปรับอย่างหนึ่งๆ เป็นคู่ๆ ไปโดยเฉพาะไม่; หรือว่า องค์แห่งฌานต้องพร้อมกันทุกองค์ คือเป็นอัปปนาสมาธิเสียก่อน จึงอาจจะละนิวรณ์ได้ ก็หาไม่. ตามพฤตินัยที่เป็นจริงนั้น นิวรณ์ทั้งหลายเริ่มถอยหลัง ตั้งแต่ขณะแห่งการกำหนดบริกรรมนิมิต และไม่ปรากฏให้เห็นตั้งแต่ในขณะอุคคหนิมิต เพราะถ้านิวรณ์มีอยู่ สิ่งที่เรียกว่าอุคคหนิมิตก็เกิดขึ้นไม่ได้. ครั้นตกมาถึงขณะแห่งปฏิภาคนิมิต นิวรณ์ก็กลายเป็นสิ่งที่หมดกำลัง ทั้งที่องค์แห่งฌานยังไม่ปรากฏอย่างชัดแจ้งครบทั้ง ๕ องค์ และสมาธิก็ยังเป็นเพียงอุปจารสมาธิอยู่. ครั้นองค์แห่งฌานปรากฏชัดแจ้งมั่นคงทั้ง ๕ องค์ คือเป็นอัปปนาสมาธิหรือฌานแล้ว นิวรณ์ก็เป็นอันว่าขาดสูญไป ตลอดเวลาที่อำนาจของฌานยังคงมีอยู่ หรือเหลืออยู่แต่ร่องรอยกล่าวคือสุขอันเกิดจากฌาน. ฉะนั้น สิ่งที่ควรกำหนดสำหรับการศึกษาต่อไปก็คือความเป็นสมาธิ ๒ อย่าง;

สมาธิ ๒ อย่าง

สิ่งที่เรียกว่า สมาธิ ที่แท้จริงนั้น พอที่จะแบ่งได้เป็น ๒ อย่างคือ **อุปจารสมาธิ** และ **อัปปนาสมาธิ**. อุปจารสมาธิ แปลว่าสมาธิขั้นที่เข้าไปใกล้ กล่าวคือสมาธิที่เฉียดความเป็นฌาน. **อัปปนาสมาธิ** แปลว่าสมาธิแน่วแน่คือสมาธิขั้นที่เป็นฌาน. ส่วนสมาธิในขณะเริ่มแรก เช่นในขณะแห่งคณนาและอนุพันธนาเป็นต้น ยังไม่ใช่สมาธิแท้. อย่างจะเรียกได้ก็เรียกได้ว่า **บริกรรมสมาธิ** คือเป็นเพียงสมาธิในขณะแห่งบริกรรม หรือการเริ่มกระทำ ยังไม่ให้ผลอันใดตามความมุ่งหมายของคำว่าสมาธิ ในที่นี้จึงเว้นเสีย : คงนับแต่เป็นสมาธิเพียง ๒ อย่าง ดังกล่าวแล้ว.

เปรียบเทียบสมาธิ ๒

การเปรียบเทียบระหว่างอุปจารสมาธิ กับ อัปปนาสมาธิ จะช่วยให้เข้าใจสมาธิทั้ง ๒ ดีขึ้น คือเมื่อกล่าวโดยผล **อุปจารสมาธิเป็นอุปจารภูมิ** ตั้งอยู่ในขั้นที่เฉียดต่อฌาน ไม่ขึ้นไปถึงฌาน ไม่เข้าไปถึงฌาน ตั้งอยู่ได้เพียงเขตอุปจาระของฌาน คือรอบๆ. ส่วน **อัปปนาสมาธินั้น ตั้งอยู่ในฐานะเป็นปฏิลาภภูมิ** คือการได้เฉพาะซึ่งความเป็นฌาน. ถ้าเปรียบกับการไปถึงหมู่บ้าน : อย่างแรกก็ถึงเขตบ้าน, อย่างหลังก็ถึงใจกลางบ้าน; แต่ก็เรียกว่าถึงบ้านด้วยกันทั้งนั้นนี้อย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อกล่าวโดยการกระทำหรือกรรมวิธี อุปจารสมาธิเกิดในขณะที่พอสักว่านิวรณ์ไม่ปรากฏ หรือในขณะที่จิตละจากนิวรณ์เท่านั้น; ส่วนอัปปนาสมาธิจะเกิดต่อเมื่อองค์แห่งฌานปรากฏชัดครบถ้วนทุกๆ องค์จริงๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือองค์เอกัคคตา. นี้เป็นเครื่องแสดงว่า การละไปแห่งนิวรณ์กับการปรากฏแห่งองค์ทั้ง ๕ ของฌานนั้น ไม่จำเป็นต้องมีขณะเดียวกันแท้.

ข้อแตกต่างอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ อุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียดฌานนั้นมีการล้มๆ ลุกๆ เหมือนเด็กสอนเดิน เพราะองค์แห่งฌานปรากฏบ้างไม่ปรากฏบ้าง, ปรากฏแล้วกลับหายไปบ้าง, แล้วกลับมาใหม่ แล้วกลับหายไปอีกบ้าง, ดังนี้เรื่อยๆ ไป. ส่วนในขณะแห่งอัปปนาสมาธินั้น องค์แห่งฌานปรากฏครบถ้วนอย่างมั่นคง สมาธิจึงมั่นคงเหมือนการยืนหรือการเดินของคนที่โตแล้ว ย่อมไม่ล้มๆ ลุกๆ เหมือนเด็กที่สอนเดิน ฉันใดก็ฉันนั้น.

ถ้าจะระบุให้ชัดแจ้งลงไปอีก ก็กล่าวได้ว่า เมื่อการเจริญอานาปานสติดำเนินมาถึงขั้นที่ปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้ว ความเป็นสมาธิในขณะนั้น เรียกว่าอุปจารสมาธิอย่างสมบูรณ์ ในขณะนี้จิตมีปฏิภาคนิมิตนั้นเอง สำหรับกำหนดเป็นอารมณ์. องค์แห่งฌานยังไม่ปรากฏครบทั้ง ๕ หรือปรากฏอย่างล้มๆ ลุกๆจิตจึงยังไม่อาจจะเลื่อนจากปฏิภาคนิมิตไปกำหนดที่องค์แห่งฌานได้ เรียกว่ายังไม่สามารถยกจิตขึ้นสู่องค์แห่งฌาน จึงยังไม่แน่วแน่ถึงขนาดที่เป็นอัปปนาสมาธิ. ครั้นการปฏิบัติดำเนินไป จนกระทั่งผู้ปฏิบัติสามารถหน่วงความรู้สึกในองค์ฌานทั้ง ๕ ให้ปรากฏชัดอยู่ มีองค์ฌานทั้ง ๕ กำหนดเป็นอารมณ์ แทนการกำหนดปฏิภาคนิมิตโดยแน่นอนแล้ว สิ่งที่เรียกว่าอัปปนาสมาธิก็เกิดขึ้นและสำเร็จเป็นฌาน มีความรู้สึกอยู่

ในองค์ทั้ง ๕ พร้อมกันไปในคราวเดียวกัน โดยไม่มีความคิดนึกอย่างอื่นใด ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น.

ข้อสำคัญ *มีอยู่ตรงที่จะต้องรักษาปฏิภาคนิมิตนั้นไว้อย่างมั่น จนกว่าจิตจะหน่วงไปสู่องค์ฌานได้สำเร็จ.* ถ้าปฏิภาคนิมิตเลือนลับไป จิตก็ไม่สามารถจะอาศัย เพื่อหน่วงองค์ฌาน หรือความรู้สึกทั้ง ๕ ประการนั้น ให้เกิดขึ้นได้. กล่าวอีกทางหนึ่งก็คือ จะหน่วงเอาองค์ฌานทั้ง ๕ ได้ ก็ในขณะที่ปฏิภาคนิมิตยังคงปรากฏอยู่อย่างมั่นคง. หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ จะทำจิตให้เป็นอัปปนาสมาธิได้ ก็ด้วยการหน่วงในองค์ฌานทั้ง ๕ ทำให้ปรากฏขึ้นในขณะที่จิตกำลังเป็นอุปจารสมาธิ อย่างมั่นคงอยู่นั่นเอง; เพราะฉะนั้น **ปฏิภาคนิมิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องประคับประคองเอาไว้ในขณะแห่งอุปจารสมาธิ ตลอดไป** แม้จะเป็นเวลากี่วัน กี่เดือน หรือแม้กี่ปี : ถ้าต้องประสงค์จะได้ฌาน ก็ต้องพยายามประคับประคองด้วยความพยายามไม่หมดมานะ **จนกว่าจะลุถึงอัปปนาสมาธิหรือฌานนั้น.** ท่านสอนให้ทำในใจในระยะนี้ให้เป็นพิเศษ โดยให้การอุปมาว่าผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาปฏิภาคนิมิตให้เป็นไปจนตลอดรอดฝั่ง **เหมือนนางแก้วที่อุ้มครรภ์บุคคลที่จะเกิดมาเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ** ฉันใดก็ฉันนั้น.

เราจะสังเกตเห็นได้ว่า **ยังไม่เคยมีการกำชับอย่างหนึ่งอย่างใดในการทำสมาธิ หรือกำชับมากอย่างจริงจังเหมือนกับการกำชับกันในตอนนี้**. ปฏิภาคนิมิตเหมือนกับการตั้งครรภ์ และจะคลอดออกเป็นฌาน. ถ้าทำไม่ดี ก็ตายในครรภ์ จะต้องรอจนกว่าจะตั้งครรภ์ใหม่ย่อมเสียเวลา หรือถ้าถึงกับตายกันทั้งแม่ทั้งลูก คือเลิกการทำสมาธิเสียเลย ก็เป็นอันล้มเหลวหมด.

เพราะฉะนั้น ปฏิภาคนิมิต จึงเป็นสิ่งที่ต้องประคับประคองไว้ให้ดีเพื่อให้เป็นที่มั่น เป็นบาทฐาน เพื่อหน่วงเอาองค์ฌาน จนกว่าองค์แห่งฌานทั้ง ๕ จะตั้งลงอย่างมั่นคง หรือปรากฏอยู่อย่างแจ่มชัด เป็นอัปปนาสมาธิ คือฌาน.

การอาศัยปฏิภาคนิมิต เพื่อหน่วงเอาฌาน

การหน่วงองค์แห่งฌานให้ปรากฏขึ้นโดยสมบูรณ์ โดยมีปฏิภาคนิมิตเป็นบาทฐานนั้น เป็นงานที่ประณีตที่สุด หรือเป็น **กรรมวิธีตอนที่ประณีตสุขุมที่สุดของการทำกัมมัฏฐาน**

ทั้งหมด คือรวมทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนา. มันเหมือนกับงานฝีมือที่ละเอียด : จะทำแรงไปก็ไม่ได้ เบาไปก็ไม่ได้ แน่นไปก็ไม่ได้ หลวมไปก็ไม่ได้ ช้าเกินไปก็ไม่ได้ เร็วเกินไปก็ไม่ได้ ด้วยเจตนาที่รุนแรงก็ไม่ได้ ด้วยเจตนาที่เฉื่อยชาก็ไม่ได้ จะว่าเต็มสำนึกก็ไม่ใช่ ไร้สำนึกก็ไม่ใช่ และอะไรๆ ก็ล้วนแต่จะต้องพอเหมาะพอดี และออกจะเป็นอัตโนมัติ คือดำเนินไปได้ง่ายโดยตัวมันเองในเมื่อสิ่งต่างๆ ได้ดำเนินไปโดยถูกวิธี; และจะติดตันหรือล้มเหลว ไม่มีทางที่เป็นไปได้ในเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปอย่างเหมาะสมหรือไม่ถูกวิธีเช่นกัน.

ผู้ปฏิบัติจะต้องทำงาน ๒ อย่างพร้อมกัน คือ การตั้งอยู่ในปฏิภาคนิมิตและ การหน่วงให้ความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานทั้ง ๕ ปรากฏ และเด่นขึ้นมาๆ จนสมบูรณ์และมั่นคง สำหรับการตั้งอยู่ในปฏิภาคนิมิตนั้น สำเร็จได้ด้วยการที่ได้ทำมาอย่างเคยชินในการคุมปฏิภาคนิมิตให้ตั้งอยู่อย่างแน่วแน่มาแล้วจริงๆ ซึ่งจะต้องกินเวลาเป็นสัปดาห์ๆ มาแล้ว จึงจะอยู่ในลักษณะที่มั่นคงพอที่จะใช้เป็นบาทฐานให้จิตหน่วงเหนี่ยวเอาองค์ฌานให้บริบูรณ์ได้. บางคนอาจจะเป็นเดือนๆ เป็นปีๆ หรือล้มเหลวในที่สุด คือทำสมาธิไม่สำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิ เพราะเหตุที่อุปนิสัยไม่อำนวย หรือเพราะเหตุใดก็ตาม เขาจะต้องผละจากการทำสมาธิ ไปสู่การทำวิปัสสนาตามลำดับไป เพื่อการบรรลุผลประเภทที่ไม่ต้องเกี่ยวกับอัปปนาสมาธิ.

ส่วนบุคคลผู้มีอุปนิสัยหรือความเหมาะสมนั้น อาจจะประสบความสำเร็จต่างกันไปตามลำดับๆ คือหน่วงเอาองค์แห่งฌานให้เกิดขึ้นได้เป็นฌานตามลำดับ แล้วจึงทำวิปัสสนาด้วยสมาธิที่เข้มแข็งและสมบูรณ์เช่นนั้น ได้ผลเป็นเจโตวิมุตติ ในขณะที่พวกโน้นได้รับผลเป็นปัญญา-วิมุตติล้วนๆ.

ฉะนั้น ผู้สนใจในอัปปนาสมาธิ จะต้องมีความพยายามมากเป็นพิเศษ. ตลอดเวลาที่ปฏิภาคนิมิตยังไม่เป็นอุปการะ แก่อัปปนาสมาธิอยู่เพียงใด เขาจะต้องประคับประคองมันอย่างยิ่งอยู่เพียงนั้น โดยไม่ยอมท้อถอย นี้เรียกว่า การรักษาปฏิภาคนิมิตในระยะแห่งอุปจาร-สมาธิ จนกว่าจะเกิดอัปปนาสมาธิ.

การรักษาปฏิภาคนิมิต

ในระยะแห่งการรักษาปฏิภาคนิมิต ที่เพิ่งได้มาใหม่ๆ เพื่อการเกิดอัปปนาสมาธินี้ ใน

ทางภายนอก มีการแนะให้ใช้วัตถุอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อสะดวกในการปฏิบัติยิ่งขึ้น เช่นใช้รองเท้าเพื่ออย่าให้เสียเวลาชักช้า หรือฟุ้งซ่าน ในการที่จะต้องมัวนั่งล้างเท้าในเมื่อเท้าเปื้อน หรือเท้าเป็นอะไรขึ้นมาในขณะนั้น ซึ่งล้วนแต่ทำจิตให้ฟุ้งซ่าน ไม่สามารถประคับคองปฏิภาคนิมิตให้ประณีตสุขุมติดต่อกัน. ในบางกรณีแนะให้ใช้ไม้เท้า เพื่อให้มีการยืนที่สบาย เพื่อให้มีการเดินที่สะดวกและมั่นคง ซึ่งล้วนแต่อำนวยความสะดวกแก่การประคับประคองปฏิภาคนิมิตด้วยกันทั้งนั้น ดังนี้เป็นตัวอย่าง. พร้อมกันนั้น ก็ควรจะมีการสำรวจ หรือปรับปรุง หรือระมัดระวัง **ให้สัปปายธรรมทั้ง ๗ ได้เป็นไปอย่างดีที่สุดอีกครั้งหนึ่ง คือความสะดวกสบายเหมาะสมเนื่องด้วยอาวาส โคจร กถา บุคคล อาหาร ฤดู และอิริยาบถ** ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั่นเอง เพื่อความเหมาะสมในการเป็นอยู่ของบุคคลผู้ประคับประคองปฏิภาคนิมิตให้ถึงที่สุดจริงๆ.

การรักษาปฏิภาคนิมิต เป็นสิ่งที่จะต้องทำเรื่อยไปในฐานะที่เป็นตัวการปฏิบัติโดยตรงในขณะนี้ และดูเป็นกิจที่น่าเบื่อหน่าย. เพื่อปลูกฉันทะ คือความพอใจ หรือเพิ่มกำลังใจในเรื่องนี้ ควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้เพียงพออยู่เสมอ โดยเฉพาะในข้อที่สิ่งเหล่านี้ต้องสัมพันธ์กันอย่างไร จึงจะเกิดมีความสำเร็จในการบรรลุฌานโดยเฉพาะ.

ความสัมพันธ์กันในระหว่างธรรมเหล่านี้ คือ :

ก. ปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้น ทำให้นิวรณ์รำงับไป ส่วนอัปปนาสมาธิยังล้มๆ ลุกๆ อยู่จนกว่าจะหน่วงเอาองค์ฌานได้โดยสมบูรณ์.

ข. เมื่อนิวรณ์รำงับไป องค์แห่งฌานจึงปรากฏขึ้น และจะต้องทำให้ชัดขึ้นจนสมบูรณ์ทั้ง ๕ องค์ โดยอาศัยปฏิภาคนิมิตเป็นหลัก และมีองค์ฌานที่จะเกิดขึ้นเป็นอารมณ์.

ค. เมื่อองค์แห่งฌานปรากฏโดยสมบูรณ์ อัปปนาสมาธิตั้งลงอย่างสมบูรณ์คือบรรลุถึงฌานขั้นแรก.

นี้ทำให้เห็นได้ว่า กิจที่จะต้องทำอย่างยิ่งในขณะนี้ก็คือ การรักษาหรือการประคับประคองปฏิภาคนิมิตนั้น ให้มั่นคงอยู่ตลอดเวลา พร้อมๆ กันกับการหน่วงเอาองค์ฌานมา เพื่อให้เกิดอัปปนาสมาธิ.

การเร่งให้เกิดอัปปนาสมาธิ

อุบายวิธีที่เป็นการสนับสนุนให้เกิดอัปปนาสมาธิโดยเร็ว ในระยะแห่งการรักษาปฏิภาคนิมิตนั้น เรียกกันด้วยคำที่ไพเราะว่า **อัปปนาโกศล** แปลว่า ฉลาดในการสร้างอัปปนาสมาธิ ท่านแนะไว้เป็น ๑๐ อย่าง คือ :-

๑. ทำวัตถุอุปกรณ์ที่แวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น,

๒. ปรับปรุงอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้มีกำลังเท่ากัน,

๓. ฉลาดในเรื่องของนิมิต,

๔. ประคองจิตโดยสมัยที่ควรประคอง,

๕. ข่มจิตโดยสมัยที่ควรข่ม,

๖. ปลอบจิตโดยสมัยที่ควรปลอบ,

๗. คุมจิตโดยสมัยควรคุม,

๘. เว้นคนและสิ่งที่โลเล,

๙. คบคนมั่นคง,

๑๐. การคอยน้อมจิตไปตามความเหมาะสมแก่จังหวะ[๑๐]

อุบายวิธีทั้ง ๑๐ ประการนี้ รวมเรียกว่า **อัปปนาโกสล** เพราะมีความมุ่งหมายตรงกันหมด คือ เป็นอุบายหรือความฉลาดในการเร่งรัดจิต ให้ก้าวไปสู่ความเป็นอัปปนา เป็นการบ่มนิสัยหรืออินทรีย์ให้แก่กล้าถึงที่สุด พร้อมกันไปในตัว. อัปปนาโกสลนี้ มีผลนอกจากทำความสำเร็จในการทำสมาธิแล้ว ยังมีผลเพื่อการปฏิบัติอย่างอื่นทั่วๆ ไป แม้กระทั่งในขั้นแห่งวิปัสสนาอันเป็นระยะสุดท้าย เมื่ออัปปนาโกสลในขั้นรักษาปฏิภาคนิมิต และการหน่วงเอาองค์ฌานเป็นไปด้วยดีแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็คือ อัปปนาสมาธิ หรือ การบรรลุฌาน.

การบรรลุฌาน

ลำดับของการปฏิบัติ ในขั้นที่เป็นการบรรลุถึงฌานนี้ ควรจะได้ย้อนไปทำความเข้าใจตั้งแต่ขั้นที่ปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นมาตามลำดับอีกครั้งหนึ่ง เพื่อความเข้าใจง่ายในขั้นนี้ :

---

[๑๐] วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๑๐๔-๑๒๑.

เมื่อปฏิภาคนิมิตจะปรากฏ มีสิ่งให้สังเกตล่วงหน้าได้ คือ **อุคคหนิมิตในขณะนั้นแจ่มใสยิ่งขึ้น**; จิตรู้สึกสงบยิ่งขึ้น; รู้สึกสบายใจหรือพอใจในการกระทำนั้นมากยิ่งขึ้น; ความเพียรเป็นไปโดยสะดวก แทบจะไม่ต้องใช้ความพยายามอะไรเลย; ลักษณะเหล่านี้แสดงว่าปฏิภาคนิมิตจะปรากฏ.

ครั้นปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้ว ต้องระมัดระวังในการรักษาปฏิภาคนิมิตโดยนัยดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นระยะยาวตามสมควร. แม้ว่าในขณะนี้นิวรณ์จะระงับไป ไม่ปรากฏก็จริง แต่อัปปนาสมาธิยังล้มๆ ลุกๆ อยู่ เพราะองค์ฌานยังไม่ปรากฏแน่นแฟ้นโดยสมบูรณ์. ผู้ปฏิบัติจะต้องดำรงตนอยู่อย่างสม่ำเสมอ ในลักษณะแห่งอัปปนาโกสล ๑๐ ประการ ดังที่กล่าวแล้ว เพื่อเป็นการเร่งรัดอัปปนาสมาธิให้ปรากฏต่อไป.

ผู้ปฏิบัติหน่วงจิตให้ลุถึงอัปปนาสมาธิได้ ด้วยการหน่วงความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานทั้ง ๕ ประการ ให้ปรากฏขึ้นในความรู้สึกแจ่มชัด สมบูรณ์ และตั้งอยู่อย่างแน่นแฟ้น. เมื่อองค์ฌานตั้งมั่นทั้ง ๕ องค์แล้ว ชื่อว่าลุถึงอัปปนาสมาธิ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การได้ฌานในอันดับแรก ซึ่งเรียกว่า **ปฐมฌาน**. ท่านผู้สนใจลักษณะความสมบูรณ์ของปฐมฌาน ๒๐ ประการพึงดูได้จากหนังสืออานาปานสติภาวนา ของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ).

ภาวะของจิตในขณะแห่งฌาน

เป็นที่ทราบกันแล้วว่า จิตเป็นธรรมชาติที่ต้องกำหนดอยู่ที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอารมณ์ แล้วอะไรเล่าเป็นอารมณ์ในขณะที่จิตบรรลุฌาน ? เพื่อความเข้าใจง่าย ควรจะแยกเป็น ๒ ระยะ คือ **ขณะที่จิตจะบรรลุฌาน** อย่างหนึ่ง **ขณะที่จิตตั้งอยู่แล้วในฌาน** อย่างหนึ่ง.

สำหรับจิตในขณะที่จะบรรลุฌานโดยแน่นอน ซึ่งเรียกว่า **"โคตรภูจิตในฝ่ายสมถะ"** นั้น พอที่จะกล่าวได้ว่า มีความเป็นอัปปนาหรือฌาน ซึ่งจะลุถึงข้างหน้าเป็นอารมณ์. ส่วน**จิตที่ตั้งอยู่แล้วในฌาน**นั้น อยู่ในสภาพที่ไม่ควรจะกล่าวว่ามีอะไรเป็นอารมณ์ แต่ถ้าจะกล่าวก็กล่าวว่า **มีองค์แห่งฌานที่ปรากฏชัดเจนโดยสมบูรณ์แล้วนั้นเองเป็นอารมณ์** เพราะมีความรู้สึกที่เป็นองค์แห่งฌานนั้นปรากฏอยู่. แต่ข้อนี้ยังมิใช่ปัญหาสำคัญในการการปฏิบัติ เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เอง. ปัญหาสำคัญของเราอยู่ตรงที่ว่า :-

ในขณะที่จิตลุถึงฌานนั้น มีอะไรเป็นอารมณ์ และมีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ในลักษณะอย่างไร ? ซึ่งจะได้วินิจฉัยสืบไป.

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า จิตในขณะที่กำลังจะลุถึงฌานนี้ มีการหน่วงต่ออัปปนาสมาธิ จึงมี **ความเป็นอัปปนานั่นเอง เป็นอารมณ์ของการหน่วง**. นี้ทำให้เห็นได้ว่า มิได้มีการกำหนดอารมณ์นั้นในฐานะที่เป็นนิมิต ดังที่เคยกระทำกันมาแล้วแต่กาลก่อน กล่าวคือ ในขณะแห่งบริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต และแม้ปฏิภาคนิมิต; ฉะนั้น จึงถือเป็นหลักอันสำคัญสำหรับการศึกษาในขั้นนี้ว่าธรรม ๓ คือ นิมิต ลมหายใจออก และลมหายใจเข้า ทั้ง ๓ นี้มิได้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นอารมณ์แห่งเอกัคคตาจิต หรือแม้จิตที่กำลังจะเป็นเอกัคคตา; แต่ถึงกระนั้น ธรรมทั้ง ๓ นี้ ก็ยังคงปรากฏด้วยอำนาจของสติอยู่นั่นเอง ทั้งจิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งความเพียรก็ปรากฏหรือเป็นไปอยู่ และผู้ปฏิบัติก็สามารถทำประโยคให้สำเร็จจนลุถึงคุณพิเศษที่ตนประสงค์ และนี้คือหัวข้อที่ต้องทำความเข้าใจ หรือที่อยู่ในลักษณะที่พอจะเรียกได้ว่า เป็น **"กลเม็ดที่เกี่ยวกับการบรรลุฌาน"**

ผู้ศึกษาพึงสังเกตให้เห็น **ใจความสำคัญของหลักที่กล่าวแล้ว** ซึ่งมีอยู่ว่าในขณะนี้ นิมิตก็ตาม ลมหายใจออกก็ตาม ลมหายใจเข้าก็ตาม มิได้เป็นอารมณ์ของจิต แต่ก็ยังคงปรากฏอยู่นี้ ข้อหนึ่ง; และอีกข้อหนึ่งคือ แม้มิได้มีการกำหนดสิ่งเหล่านั้นเป็นอารมณ์ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน. ความพยายามทำก็ปรากฏอยู่. ตัวประโยค กล่าวคือตัวการกระทำ ก็ดำเนินไปอยู่ จนกระทั่งเป็นสมาธิ ดังนี้. นึกดูแล้ว มันจะเป็นไปได้อย่างไรกัน ? ปัญหาย่อมจะเกิดขึ้นว่า นิมิตและลมหายใจจะปรากฏแก่จิตได้อย่างไร ในเมื่อไม่ได้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นอารมณ์ของจิต ? ความพยายามและความดำเนินไปของภาวนา จะมีได้อย่างไร ในเมื่อจิตสงบไม่มีพฤติหรือความหวั่นไหวแต่อย่างใด ? นี่แหละ คือความหมายของคำที่กล่าวว่าถ้าเป็นไปได้ ก็ต้องเป็นไปในลักษณะที่เป็นกลเม็ดหรือเป็นเคล็ดลับ. แต่ที่แท้จริงนั้น หาได้เป็นกลเม็ดหรือเคล็ดลับอย่างใดไม่ มันเพียงอาการของการกระทำที่แยบคายที่สุด ตามแบบของจิตที่ฝึกแล้วถึงที่สุด และเป็นไปได้โดยกฎธรรมดา หรือตามธรรมชาตินั่นเอง. ถ้าไม่มีการสังเกตหรือการศึกษาที่เพียงพอ ก็ดูคล้ายกับว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้. การอธิบายสิ่งที่อธิบายด้วยคำพูดตรงๆ ไม่ได้ หรือได้ก็มีความยากลำบากเกินไปนั้น ท่านนิยมให้ทำการอธิบายด้วยการทำอุปมา; พอผู้ฟังเข้าใจ

ความหมายของอุปมาแล้ว ก็เข้าใจความหมายของตัวเรื่อง ซึ่งเป็นตัวอุปมัยได้ทันที. ในที่นี้ก็จำเป็นจะต้องใช้วิธีการอันนั้น กล่าวคือ การทำอุปมาด้วยการเลื่อยไม้อีกตามเคย :-

คนๆ หนึ่ง กำลังเลื่อยไม้อยู่ ซึ่งหมายความว่าฟันเลื่อยกำลังกินเนื้อไม้อยู่. สิ่งที่จะต้องสังเกตเพื่อทำความเข้าใจก็คือ เขามิได้มองตรงไปที่ฟันเลื่อยกินเนื้อไม้เลย เขามิได้สนใจที่ตรงนั้น แต่สติก็ปรากฏอยู่ชัดเจน ว่าเขากำลังเลื่อยไม้อยู่; ทั้งนี้ก็มิใช่อะไรอื่น แต่เป็นเพราะอำนาจของฟันเลื่อยที่กำลังกินเนื้อไม้นั่นเองให้ความรู้สึกแก่เขา. พึงสังเกตว่า :-

๑. ทำไมเขาจึงรู้สึกตัวอยู่ว่าเขากำลังเลื่อยไม้ ทั้งๆ ที่เขามิได้สนใจตรงที่ฟันเลื่อยกำลังกินเนื้อไม้อยู่โดยเฉพาะ;

๒. ข้อถัดไปก็คือ ฟันเลื่อยย่อมเดินไปเดินมาตามการชักของบุคคลผู้เลื่อย แต่สิ่งที่เรียกว่า “ความแน่วแน่” ในการเลื่อยก็ยังมีอยู่ ทั้งที่เลื่อยมีอาการวิ่งไปวิ่งมา. ข้อนี้พึงตั้งข้อสังเกตว่า “ความแน่วแน่” มันปรากฏได้อย่างไร ในเมื่อการเคลื่อนไหวไปเคลื่อนไหวมาก็ปรากฏอยู่;

๓. ข้อถัดไปก็คือ ความพยายามกระทำของบุคคลนั้น ก็มีอยู่โดยมิได้มีความสนใจตรงที่ฟันเลื่อยกินไม้ หรือมิได้สนใจแม้แต่ในความพยายามที่ตนกำลังพยายามอยู่, แม้สติก็มิได้ปรากฏอย่างเด่นชัดรุนแรงในการควบคุมความพยายาม; ความพยายามนั้นก็ยังเป็นไปได้เต็มตามความต้องการ และ

๔. ข้อสุดท้ายที่ควรสังเกตก็คือ แม้ว่าเขาจะหลับตาเสียในขณะนั้น ไม้ก็คงขาดไปเรื่อยๆ จนกระทั่งขาดออกจากกันในที่สุด ซึ่งทำให้กล่าวได้ว่าประโยคได้เป็นไปเอง โดยที่บุคคลนั้นมิได้สนใจฟันเลื่อย ในการแน่วแน่ต่อการเลื่อย ในความพยายามของตน หรือในอะไรอื่น คงมีแต่สติที่คุมสิ่งต่างๆ อยู่ตามสมควรเท่านั้น; สิ่งต่างๆ ซึ่งชำนิชำนาญ และถูกปรับปรุงมาดีแล้วถึงขั้นนี้ ก็ดำเนินไปได้ถึงที่สุดเอง.

ทั้ง ๔ ข้อนี้ มีอุปมาฉันใด ภาวะแห่งจิตในการบรรลุฌาน ก็มีอุปมัยฉันนั้น : ต้นไม้เท่ากับสิ่งที่เรียกว่านิมิตหรืออารมณ์; ฟันเลื่อย เท่ากับการหายใจเข้าและออก กล่าวคือ การที่ลมหายใจเข้าออก ได้ผ่านนิมิตหรือที่กำหนดผุสนานั่นเอง; การที่บุรุษนั้นไม่ดูที่ฟันเลื่อยก็ยังมีสติอยู่ได้ เปรียบเหมือนผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ แม้จะไม่กำหนดลมหายใจหรือกำหนดนิมิตอีกต่อไป

ก็ยังคงมีสติอยู่ได้ หรือจะยิ่งมีสติในขั้นที่ประณีตสูงสุดขึ้นไปอีก : ฟันเลื่อยที่เคลื่อนไปเคลื่อนมาก็ปรากฏชัดอยู่ แต่เขาไม่ได้สนใจเลย. นี้เท่ากับข้อที่ผู้ปฏิบัติก็ยังมีการหายใจอยู่ นิมิตแม้ในลักษณะแห่งปฏิภาคนิมิตก็ปรากฏอยู่ แต่เขาไม่มีความสนใจเลย คงมีแต่สติที่ควบคุมความเพียร และประโยคในการหน่วงเอาองค์ฌาน หรืออัปปนาอยู่อย่างเร้นลับ หรือโดยไม่มีเจตนาที่เป็นขั้นสำนึก. คนเลื่อยไม้ไม่สนใจฟันเลื่อยเลยว่ามันจะกินน้อยหรือกินมากอย่างไร ความเพียรของเขาก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ได้, เลื่อยก็ยังกินไม้ได้. นี่เท่ากับการที่ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ ไม่สนใจในลมหรือในนิมิตเลย ไม่ตั้งใจทำความพยายามอะไรเลย ความเพียรก็ยังเป็นไปได้ ประโยคคือการบรรลุถึงฌานก็ยังดำเนินไปเองได้.

ทั้งหมดนี้ เพื่อที่จะแสดงให้เห็น **ความสำคัญของคำว่า "นิมิตและลมหายใจออกเข้ามิได้เป็นอารมณ์แห่งจิต แต่ยังคงปรากฏอยู่"** ซึ่งเมื่อมีความเข้าใจข้อนี้ถูกต้องแล้ว ก็อาจเข้าใจได้ด้วยตนเองทันทีว่า จิตในขณะนั้นไม่สนใจต่อปฏิภาคนิมิต ไม่สนใจต่อลมออกเข้า ไม่กำหนดสิ่งใดเป็นนิมิต สติก็ยังคงเป็นไปได้เอง และคุมสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามวิถีทางที่ถูกต้อง จนถึงขณะแห่งอัปปนาคือการบรรลุฌาน. ถ้ากล่าวอย่างโวหารพูดตามธรรมดาของสมัยนี้ก็กล่าวได้ว่า เพียงแต่สติคุมสิ่งต่างๆ ที่ได้ปรับปรุงดีแล้วเท่านั้น คุมอยู่เฉยๆ เท่านั้น สิ่งต่างๆ ก็เป็นไปได้เองโดยอัตโนมัติ ซึ่งในที่นี้หมายถึงเป็นไปในการหน่วงต่ออัปปนาหรือการปรากฏชัดแห่งองค์ฌานทั้ง ๕. ธรรมะต่างๆ ไม่กีดขวางก้าวก่ายกันนั้น เป็นเพราะได้ฝึกฝนและปรับปรุงมาดีแล้วแต่หนหลัง จนกระทั่งอยู่ในภาวะที่ถูกต้องและเหมาะสม จะกล่าวได้ว่า ไม่ต้องห่วงต่อการที่จะมีอะไรเกิดขึ้นกีดขวางก้าวก่ายกัน; สติจึงตั้งอยู่ในฐานะเหมือนกับนายสารถี ที่เพียงแต่ถือสายบังเหียนไว้เฉยๆ รถก็แล่นไปจนถึงที่สุด ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น.

สิ่งที่ควรสังเกตอย่างยิ่ง ก็คือ **ก่อนหน้า** นี้ ตั้งแต่เริ่มต้นมาทีเดียวลมหายใจอยู่ในฐานะที่ต้องกำหนดหรือทำให้เป็นอารมณ์, นิมิตอยู่ในฐานะที่ต้องเพ่ง ดังที่ได้กล่าวแล้วอย่างละเอียดในตอนต้นๆ นั้น; บัดนี้กลายเป็นว่าลมหายใจก็ไม่ต้องกำหนด, นิมิตก็ไม่ต้องกำหนด, แต่มันก็ยังมีผลเท่ากับมีการกำหนด กล่าวคือ ความที่สติคุมสิ่งต่างๆ ไปได้ตามวิถีทางของสมถะ. เพราะฉะนั้น การรู้เท่าทันสิ่งทั้ง ๓ กล่าวคือ นิมิต ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าอยู่ทุกๆ

ระยะแห่งการปฏิบัตินั่นแหละ นับว่าเป็นใจความสำคัญของการเจริญสมาธิในขั้นหนึ่งก่อน. เรากระทำมันอย่างหนึ่งเรื่อยๆ มา จนกระทั่งเปลี่ยนมาอยู่ในลักษณะที่กลับกัน และประสบความสำเร็จขั้นสุดท้าย ซึ่งในขั้นนี้ อาจจะกล่าวได้ว่า :-

๑. ไม่กำหนดอะไรๆ เป็นนิมิตเลย.

๒. ในทำนองตรงกันข้าม อะไรๆ ก็ปรากฏอยู่เองโดยไม่ต้องกำหนด.

๓. ความรู้สึกในธรรมต่างๆ มีองค์ฌานเป็นต้น รู้สึกอยู่ได้เองโดยไม่ต้องเจตนา, (ถ้าเจตนาก็เป็นการกำหนด ซึ่งผิดไปจากความรู้สึก).

ทั้งหมดนี้ เป็นใจความสำคัญ ที่แสดงลักษณะแห่งภาวะของจิตในขณะที่บรรลุฌาน.

ฌานถัดไปปรากฏ คือ ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

ภาวะของจิต ในขณะแห่งทุติยฌานเป็นต้น

เมื่อได้กล่าวถึงภาวะแห่งจิตในขณะที่ลุถึงปฐมฌานแล้ว จะได้กล่าวถึงภาวะของจิตในขณะแห่งฌานที่สูงขึ้นเป็นลำดับไป กล่าวคือ ในขณะแห่ง ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน.

ความแตกต่างระหว่างฌาน

ความแตกต่างระหว่างฌานหนึ่งๆ อยู่ที่มีการมีองค์ฌานมากน้อยกว่ากันก็จริง แต่ใจความสำคัญนั้น อยู่ที่มันสงบรำงับหรือประณีตยิ่งกว่ากันตามลำดับ เป็นลำดับไป ตั้งแต่ปฐมฌานจนกระทั่งถึงจตุตถฌาน. ข้อที่ฌานสูงขึ้นไปย่อมมีจำนวนองค์แห่งฌานน้อยลงๆ กว่าฌานที่ต่ำกว่านั่นแหละคือความที่สงบกว่า หรือประณีตกว่า; โดยเหตุนี้จะเห็นได้ว่า ปฐมฌานมีองค์แห่งฌานมากกว่าฌานอื่น และฌานต่อไปก็มีองค์แห่งฌานน้อยลงไปตามลำดับดังนี้.

องค์แห่งฌานคืออะไร มีลักษณะอย่างไร ได้กล่าวแล้วข้างต้น พึงย้อนไปดูในที่นั้นๆ. ในที่นี้ จะกล่าวแต่เฉพาะอาการที่องค์ฌานนั้นๆ จะละไปได้อย่างไร สืบไป. แต่ในขั้นต้นนี้ ควรจะทำการกำหนดกันเสียก่อนว่าฌานไหนมีองค์เท่าไร.

ตามหลักในบาลีทั่วไป และที่เป็นพุทธภาษิตโดยตรงนั้น มีหลักเกณฑ์ที่อาจสรุปได้ปรากฏชัดอยู่ ดังนี้ :

๑. **ปฐมฌาน** ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และ เอกัคคตา.

๒. **ทุติยฌาน** ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปีติ สุข และ เอกัคคตา.

๓. **ตติยฌาน** ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข และ เอกัคคตา.

๔. **จตุตถฌาน** ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา และ เอกัคคตา.

ส่วนหลักเกณฑ์ฝ่ายอภิธรรม ตลอดถึง **คัมภีร์ชั้นหลังที่อิงอาศัยคัมภีร์อภิธรรม** ได้กำหนดองค์แห่งฌานไว้แตกต่างกันบ้างบางอย่าง คือ ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ ๕ และมีรายชื่อเหมือนกัน; ส่วน ทุติยฌาน มีองค์ ๔ โดยเว้นวิตกเสียเพียงอย่างเดียว; ตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ เว้นวิตกและวิจารเสีย; จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ เว้นวิตก วิจาร และปีติเสีย ส่วนสุข กลายเป็นอุเบกขา.

โดยนัยนี้จะเห็นได้ว่า มีการลดหลั่นกันลงมาตามลำดับตัวเลข คือ ๕, ๔, ๓, ๒, ตามลำดับ; ชะรอยท่านจะเห็นว่าความเป็นลำดับนี้จะเป็นความเหมาะสมกว่า. ความแตกต่างกัน แม้โดยทั้งนิตินัยและพฤตินัยเช่นนี้ หาได้ทำให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกลายเป็นของผิดไปได้; หากแต่เป็นการบัญญัติวางกฎเกณฑ์ต่างกันด้วยการขยับโน่นนิด ร่นนี้หน่อยเท่านั้น. คงมีความเป็นสมาธิที่อาจใช้เป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนาได้เท่ากัน.

ความแตกต่างที่แสดงได้ด้วยพุทธภาษิต

ต่อนี้ไป จะได้วินิจฉัยกันถึงความแตกต่างระหว่างฌานทั้ง ๔ โดยอาศัยแง่ของบาลีพระพุทธภาษิตที่ปรากฏอยู่เป็นหลัก :-

สำหรับปฐมฌาน มีหลักอยู่ว่า

๑. มีขึ้น เพราะความสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวง,

๒. ยังเต็มอยู่ด้วยวิตกและวิจาร,

๓. มีปีติและสุขชนิดที่ยังหยาบ คือชนิดที่เกิดมาจากวิเวก,

๔. จัดเป็นขั้นที่ ๑ คือระดับที่ ๑ ของรูปฌาน.

ส่วนทุติยฌาน นั้น

๑. มีขึ้นเพราะวิตก วิจาร รำงับไป,

๒. เต็มอยู่ด้วยความแน่วแน่และความพอใจของจิตภายใน,

๓. มีปีติและสุขชนิดที่สงบรำงับ เพราะเกิดมาจากสมาธิ,

๔. จัดเป็นระดับที่ ๒ ของรูปฌาน.

ส่วนตติยฌาน นั้น

๑. มีขึ้นเพราะปีติจางไปหมด โดยการแยกออกจากความสุข,

๒. มีการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะถึงที่สุด,

๓. เสวยสุขทางนามธรรมที่ละเอียดไปกว่า,

๔. จัดเป็นระดับที่ ๓ ของรูปฌาน.

ส่วนจตุตถฌาน อันเป็นอันดับสุดท้ายนั้น

๑. มีขึ้นเพราะดับความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัส ที่มีมาแล้วในกาลก่อน (ในฌานขั้นต้นๆ) เสียได้อย่างสิ้นเชิง,

๒. มีความบริสุทธิ์ของสติ เพราะการกำหนดสิ่งที่ไม่สุข-ไม่ทุกข์ อยู่อย่างเต็มที่,

๓. มีเวทนาที่เป็นอุเบกขา แทนที่ของเวทนาที่เป็นสุข,

๔. จัดเป็นลำดับที่ ๔ ของรูปฌาน.

ทั้งหมดนั้น เมื่อเปรียบเทียบกันดูในระหว่างฌานทั้ง ๔ โดยพฤตินัยต่างๆ อย่างละเอียดแล้วจะเห็นได้ว่า มีความแตกต่างกันอย่างชัดแจ้ง ดังต่อไปนี้ :

๑. เกี่ยวกับที่ตั้ง หรือมูลเหตุอันเป็นที่ตั้ง, ถ้าเอามูลเหตุหรือที่ตั้งของฌานนั้นๆ เป็นเกณฑ์กันแล้ว เราจะเห็นได้ว่า :-

ปฐมฌาน เกิดมาจากความสงัด (วิเวก) จากกามและอกุศล,

ทุติยฌาน เกิดมาจากความสงัดจากวิตก วิจาร,

ตติยฌาน เกิดมาจากความสงัดจากปีติ,

จตุตถฌาน เกิดมาจากความสงัดจากสุขและทุกข์โดยประการทั้งปวง.

อาจจะมีผู้สงสัยว่า เมื่อปฐมฌานสงัดจากกามและอกุศลแล้ว ฌานที่ถัดไปไม่ได้สงัดจากกามหรืออกุศลหรือ ดังนี้เป็นต้น. ข้อนี้พึงเข้าใจว่า สิ่งที่ถูกละไปแล้วในฌานขั้นต้นๆ

ก็เป็นอันไม่เหลืออยู่ในฌานขั้นต่อไป ฉะนั้น จึงไม่กล่าวถึงสิ่งนั้นอีก จะกล่าวถึงแต่สิ่งที่ยังเหลืออยู่หรือที่เป็นปัญหาให้ต้องละต่อไปอีกในขั้นต่อไปตามลำดับเท่านั้น : เช่นในขั้นปฐมฌาน ความรู้สึกที่เป็นกามและอกุศลธรรมอย่างอื่นในระดับเดียวกัน ไม่รบกวนหรือไม่มาให้เห็นหน้าอีกต่อไป แต่มีความรู้สึกที่เป็นวิตกวิจาร ตั้งอยู่ในฐานะที่จะเป็นปัญหาสำหรับให้ละต่อไป, ในขั้นทุติยฌาน จึงไม่กล่าวถึงกามและอกุศลว่าเป็นสิ่งที่ต้องละ แต่กล่าววิตกวิจารว่าเป็นสิ่งที่ต้องละขึ้นมาแทน แล้วเป็นอยู่ด้วยปีติและสุข. ครั้นถึงขั้นตติยฌานปรากฏว่า ปีติเป็นสิ่งที่ต้องละต่อไปอีก เหลืออยู่แต่สุขซึ่งสูงขึ้นระดับหนึ่ง. ครั้นไปถึงจตุตถฌาน สุขแม้ประณีตถึงระดับนั้นแล้ว ก็ยังต้องละโดยสิ้นเชิง แล้วยังแถมกล่าวกว้างไปถึงกับว่า ละเสียทั้งสุขทั้งทุกข์ทั้งโสมนัสโทมนัส โดยประสงค์จะให้เหลืออยู่แต่อุเบกขาจริงๆ ซึ่งเราอาจจะสรุปความได้ว่า :-

ต่อเมื่อกามและอกุศลไม่รบกวน จึงจะมีปฐมฌาน.

ต่อเมื่อวิตก วิจาร แม้ในรูปธรรมที่บริสุทธิ์ไม่รบกวน จึงจะมีทุติยฌาน.

ต่อเมื่อปีติ แม้จะเป็นปีติในธรรม ไม่รบกวน จึงจะมีตติยฌาน, และ

ต่อเมื่อสุขเวทนา แม้ที่บริสุทธิ์ในทางนามธรรมไม่รบกวน (ซึ่งไม่ต้องกล่าวถึงความทุกข์รบกวน) จึงจะมีจตุตถฌาน.

ทั้งหมดนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นความแตกต่างอย่างยิ่ง ของมูลเหตุอันเป็นที่ตั้งของฌานนั้นๆ พร้อมทั้งความสูงต่ำกว่ากันอย่างไร.

๒. เมื่อพิจารณาดูกันถึงสิ่งที่กำลังมีอยู่อย่างเด่นที่สุด ในฐานะเป็นเครื่องสังเกตเฉพาะแห่งฌานนั้นๆ เราจะเห็นได้ว่า :-

ในปฐมฌาน มี **วิตกวิจาร** เป็นตัวการ ตั้งเด่นอยู่, ส่วนในทุติยฌาน สิ่ง ๒ นั้นหายหน้าไป แต่มี **ปีติและสุข** เด่นอยู่แทน, ส่วนในตติยฌาน ปีติหายหน้าไป แม้สุขก็ไม่ปรากฏเด่น แต่มีลักษณะของ **การเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์** ที่สุด มาเด่นอยู่แทน, ครั้นถึงขั้นจตุตถฌาน มี **ความบริสุทธิ์ของสติด้วยอำนาจอุเบกขา** ตั้งอยู่แทน. นี้คือความแตกต่างของลักษณะที่ปรากฏเด่นๆ ในขณะแห่งฌานทั้งที่ว่ามีอยู่แตกต่างกันอย่างไร.

๓. **เมื่อกล่าวถึงรส หรือความสุขอันเนื่องด้วยฌาน** นั้น ก็จะเห็นได้ว่าปฐมฌาน

มี **ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก**, ทุติยฌาน มี **ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ**, ตติยฌาน มีแต่ **ความสุขทางนามกายขั้นที่ประณีตที่สุด**, จตุตถฌาน มีแต่ **อุเบกขาคือไม่มีทั้งปีติและสุข** ไม่มีชั้นไหนหมด.

ย้อนกลับไปดูอีกทีหนึ่ง เพื่อพิจารณาให้เห็นข้อเท็จจริงต่างๆ ว่าในปฐมฌาน **ปีติและสุขที่เกิดมาจากวิเวก** นั้น หยาบหรือต่ำกว่าปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ ทั้งนี้เพราะว่าในขณะแห่งปฐมฌาน นั้น สุขนั้นก็ยังต้องอาศัยวิตกวิจาร และเพียงแต่สงัดจากความรบกวนของนิวรณ์เท่านั้น : ความเป็นสมาธิยังหยาบอยู่ ไม่ถึงขนาดที่จะให้เกิดความสุขโดยตรงที่เต็มตามความหมายได้.

ครั้นมาถึงทุติยฌาน ความเป็นสมาธิ มีกำลังมากพอที่จะให้เกิดความสุขอันใหม่ จึงเกิดมี **ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ** แทนที่จะเรียกว่า ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก ดังแต่ก่อน. ครั้นถึงขณะแห่งตติยฌาน ความสุขประณีตขึ้นไป ถึงขนาดที่สลัดปีติทิ้งเสีย เหลือแต่ความสุขทางนามธรรมชั้นสูงของผู้ที่สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะจริงๆ คือเป็น **ความสุขขั้นที่พระอริยเจ้าก็ยอมรับนับถือว่าเป็นความสุข**. ครั้นตกไปถึงขึ้น จตุตถฌาน มีเหลืออยู่แต่ **รสอันจืดสนิท** ไม่เรียกว่าเป็นสุขหรือทุกข์ ไม่เป็นโสมนัสหรือโทมนัสอีกต่อไป. นี้คือความแตกต่างของสิ่งที่เรียกว่ารสแห่งฌาน อันแสดงให้เห็นความสูงต่ำกว่ากันอย่างชัดแจ้ง.

๔. **สำหรับลำดับแห่งฌาน** ที่กล่าวไว้ว่า ฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ นั้น เป็นเพียงการบัญญัติตามกฎเกณฑ์ที่เห็นว่าควรบัญญัติ เพื่อสะดวกแก่การศึกษาและการพูดจา. เมื่อการบัญญัติได้บัญญัติไปตามความสูงต่ำ คำที่บัญญัติขึ้นก็ย่อมแสดงความสูงต่ำอยู่ในตัว เป็นการทำความเข้าใจกันได้โดยง่าย ในขณะที่พอสักแต่ว่าได้ยินชื่อ; แต่ทั้งนี้เป็นไปได้เฉพาะหมู่บุคคลผู้มีการศึกษาในเรื่องนี้มาแล้วเท่านั้น. ถ้าผู้ปฏิบัติได้ศึกษาและพิจารณาให้เห็นความแตกต่างกันในแง่ต่างๆ ของสิ่งที่เรียกว่าฌาน ตามที่กล่าวมานี้อย่างทั่วถึงแล้ว ก็เป็นการง่ายแก่การปฏิบัติ ยิ่งไปกว่าการที่จะรอไว้ถามต่อเมื่อสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นว่านั้นคืออะไร หรือจะทำอย่างไรต่อไป ดังนี้เป็นต้น. สำหรับนักศึกษาทั่วๆ ไปนั้น เมื่อมีความเข้าใจในเรื่องนี้แล้ว ย่อมเป็นหนทางที่จะอนุมานเพื่อทราบถึง ภาวะแห่งจิตในขณะที่

ลุถึงฌานได้เป็นอย่างดี และพอที่จะทำให้เกิดความสนใจในการศึกษาถึงสิ่งเหล่านี้ แทนที่จะดูถูกดูหมิ่น หรือเข้าใจว่าเรื่องเหล่านี้ไม่มีความหมายอะไรสำหรับคนในยุคปัจจุบันนี้.

วสี ๕ ประการ

สิ่งที่เรียกว่า วสี หมายถึงความชำนาญแคล่วคล่องว่องไวในสิ่งที่จะต้องทำ และทำได้อย่างใจที่สุด. จนกล่าวได้ว่า เป็นผู้มีอำนาจเหนือสิ่งนั้นโดยเด็ดขาด.

คำว่า **วสี** โดยพยัญชนะ แปลว่า **ผู้มีอำนาจ** ซึ่งในที่นี้ได้แก่ความมีอำนาจอยู่เหนือการกระทำ สามารถทำอะไรได้อย่างผู้มีอำนาจ คือแคล่วคล่องว่องไวไม่ติดขัด ได้อย่างใจ. อำนาจในกรณีของการฝึกสมาธินี้ มีทางมาจากความชำนาญในการฝึกฝน ยิ่งชำนาญเท่าไรก็ยิ่งมีอำนาจมากขึ้นเท่านั้น ฉะนั้น ใจความของคำว่า วสี โดยสั้นๆ ก็คือ **ผู้มีอำนาจแห่งความชำนาญ** นั่นเอง เขาเป็นผู้มีความชำนาญเกี่ยวกับฌาน ในกรณีดังต่อไปนี้ คือ ๑) ชำนาญในการกำหนด ๒) ชำนาญในการเข้าฌาน ๓) ชำนาญในการหยุดอยู่ในฌาน ๔) ชำนาญในการออกจากฌาน และ ๕) ชำนาญในการพิจารณาฌาน; รวมเป็น ๕ ประการด้วยกัน มีอธิบายดังนี้ :-

๑. ชำนาญในการกำหนด เรียกว่า **อาวัชชนวสี** ข้อนี้ได้แก่ความเชี่ยวชาญในการกำหนดอารมณ์ นิมิต และองค์ฌาน ได้เร็วขึ้นกว่าแต่กาลก่อนและเร็วทันใจยิ่งขึ้นไปทุกที. **วิธีฝึก** คือเมื่อได้ปฏิบัติจนทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นได้โดยนัยดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ก็คำนวณดูว่าการกำหนดอารมณ์และนิมิตต่างๆกระทั่งถึงองค์ฌานทั้ง ๕ ของตนในหนหลังนั้น ได้เป็นมาอย่างไร ใช้เวลานานเท่าใดในการกำหนดอย่างหนึ่งๆ และในขั้นหนึ่งๆ บัดนี้เราจะทำให้ดีกว่านั้นและเร็วกว่านั้น เพราะฉะนั้น จะต้องย้อนไปหัดกำหนดทุกสิ่งที่จะต้องกำหนดในลักษณะที่รวดเร็วกว่าเดิม กล่าวคือกำหนดลมหายใจ อย่างยาว-อย่างสั้น ได้ดีและเร็วกว่าเดิม กำหนดผุสนาและฐปนาทำให้เกิดอุคคหนิมิตได้เร็วกว่าเดิม กำหนดอุคคหนิมิตให้เปลี่ยนรูปเป็นปฏิภาคนิมิตได้เร็วกว่าเดิม และในที่สุดก็คือการอาศัยปฏิภาคนิมิตนั้น หน่วงเอาองค์ฌานทั้ง ๕ ให้ปรากฏออกมาได้ในลักษณะที่รวดเร็วกว่าเดิมยิ่งขึ้นทุกที. กล่าวสรุปให้สั้นที่สุดก็คือ การซ้อมความเร็ว ความชำนาญในการกำหนดอารมณ์ นิมิต และองค์ฌานนั่นเอง.

ในการกำหนดเพื่อทำความเร็ว หรือเร่งอัตราความเร็วอย่างหนึ่งๆ ในที่นี้ เมื่อเร่งเร็วขึ้นมาได้อย่างใด ในขั้นแรกๆ ต้องมีการกำหนดในสิ่งที่ปรากฏแล้วนั้นให้นานพอสมควร คือนานพอที่จะเห็นชัด แล้วจึงค่อยเลื่อนไปกำหนดสิ่งที่ถัดไป. ทั้งนี้เพื่อความมั่นคงของสิ่งที่กำหนดได้ในอัตราความเร็วใหม่ ทำดังนี้เป็นลำดับไปและเพิ่มความเร็วให้มากขึ้นทุกที จนมีความชำนาญที่กล่าวได้ว่า **รวดเดียวถึง** นับตั้งแต่การกำหนดอารมณ์ทุกขั้น กำหนดนิมิตทุกตอน จนกระทั่งถึงองค์ฌานทุกองค์ มีผลทำให้การเจริญสมาธิในครั้งหลังๆ มีการกำหนดสิ่งต่างๆ ลุล่วงไปเร็วกว่าเดิม และมั่นคงกว่าเดิม.

อุปมาที่จะช่วยให้เข้าใจได้ง่าย เช่นผู้ฝึกในการปรุงอาหาร เตรียมหาส่วนประกอบต่างๆ ที่จะเอามาปรุงกันขึ้นเป็นอาหารอย่างหนึ่ง : ในการทำได้ครั้งแรกย่อมงุ่มง่ามและชักช้า กว่าจะได้มาครบทุกอย่าง กว่าจะทำให้มีส่วนสัดที่ถูกต้องได้ทุกอย่าง ก็กินเวลานาน; แต่ในการปรุงอาหารอย่างเดียวกันนั้นเป็นครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ที่ ๔ เขาอาจจะทำให้เร็วยิ่งขึ้นทุกที จนกระทั่งครั้งสุดท้ายจริงๆ ก็ทำได้เร็วเป็นว่าเล่น. ทั้งนี้ มีผลเนื่องมาจากฝึกกำหนดในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว ว่ามีอะไรกี่อย่าง และอย่างละเท่าไร เป็นต้นนั่นเอง จนมีความชำนาญถึงที่สุดก็ทำไปได้เป็นว่าเล่น โดยปราศจากความยากลำบากหรือหนักอกหนักใจแต่ประการใด, ข้อนี้อุปมาฉันใด การฝึกกำหนดอารมณ์แต่ละตอนนิมิตแต่ละขั้น และองค์ฌานแต่ละองค์ ของบุคคลผู้ทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นได้เป็นครั้งแรก เพื่อความเชี่ยวชาญในขั้นต่อไป ก็มีอุปมัยฉันนั้น. นี้เรียกว่า มีอำนาจในการกำหนด.

๒. ชำนาญในการเข้าฌาน เรียกว่า **สมาปัชชวสี**. คำว่า “เข้าฌาน” ในที่นี้หมายถึงกิริยาที่อาศัยปฏิภาคนิมิต แล้วหน่วงเอาองค์ฌานทั้ง ๕ ทำให้เกิดขึ้นโดยครบถ้วนและสมบูรณ์ปรากฏอยู่เป็นฌาน โดยนัยดังที่กล่าวข้างต้นอย่างละเอียด. หากแต่ว่าการทำได้ในครั้งแรกนั้น เป็นมาอย่างชักช้าและงุ่มง่าม ฉะนั้น จะต้องฝึกให้เร็วเข้าโดยอาการอย่างเดียวกันนั่นเอง **คือสามารถทำปฏิภาคนิมิตให้ปรากฏขึ้นฉับพลัน หน่วงความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานให้ปรากฏขึ้นฉับพลัน** ยิ่งกว่าเดิมยิ่งขึ้นทุกที ด้วยการขยันฝึกจนกระทั่งว่า พอสักว่าคิดจะเข้าสู่ฌานก็เข้าฌานได้ ดังนี้. เรื่องที่แท้ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าการทำของอย่างเดียวกันและอย่างเดิมนั่นเอง แต่ว่าทำได้เร็วยิ่งขึ้นจนถึงอัตราเร็วสูงสุด. เมื่อเรื่องนี้เป็นเรื่องทางฝ่ายจิต ความเร็ว

ก็มีได้ถึงขนาดชั่วเวลาดีดนิ้วมือครั้งเดียวหรือกระพริบตาเดียว ก็เข้าอยู่ในฌานแล้วดังนี้เป็นต้น.

อุปมาในชั้นนี้ เปรียบเหมือนผู้ปรุงอาหารคนเดียวกัน ที่เคยใช้เวลาในการปรุงอาหารอย่างนั้นนานเป็นชั่วโมง บัดนี้อาจจะปรุงให้เสร็จได้ภายใน ๕๐ นาที หรือ ๔๐ นาที ๓๐ นาที ร่นเข้าตามลำดับ จนถึงอัตราเร็วสูงสุดของการปรุงอาหารอย่างนั้น เช่นภายใน ๑๐ นาทีเป็นต้น. เมื่อการจัดหาเครื่องปรุงก็เร็วและการปรุงก็เร็ว ความเร็วก็เพิ่มขึ้นตามส่วนในการที่จะได้อาหารมารับประทาน; ข้อนี้มีอุปมาฉันใด **อาวัชชนวสี** ซึ่งเปรียบเหมือนการจัดหาเครื่องปรุง และ **สมาปัชชวสี** ซึ่งเปรียบเทียบการปรุง ก็มีอุปมัยฉันนั้น. ความสามารถเข้าฌานได้เร็วทันความต้องการ ในอัตราที่เรียกว่า ชั่วเวลากระพริบตาเดียวนั้น เป็นขีดสูงสุดของสมาปัชชสี หรือ*ผู้มีอำนาจในการเข้าฌานนั้น.*

๓. ชำนาญในการหยุดอยู่ในฌาน เรียกว่า **อธิฏฐานวสี**. คำว่า “อธิษฐาน” โดยพยัญชนะแปลว่า การตั้งทับ : โดยใจความ ก็คือการตั้งทับฌานหรือ**หยุดอยู่ในฌาน**นั่นเอง. ความชำนาญในการหยุดอยู่ในฌานนั้น หมายความว่า สามารถหยุดอยู่ในฌานได้นานตามที่ตนต้องการจริงๆ. ในชั้นแรกๆ ผู้เข้าฌานไม่สามารถจะหยุดอยู่ในฌานได้นานตามที่ตนต้องการ หรือถึงกับไม่สามารถอยู่ได้นานด้วยซ้ำไป : เขาจะต้องฝึกให้อยู่ในฌานได้นานยิ่งขึ้น นับตั้งแต่ไม่กี่นาที จนถึงเป็นชั่วโมงๆ กระทั่งถึงเป็นวันๆ มี ๗ วันเป็นที่สุด : และพร้อมกันนั้น ต้องฝึกให้ได้ตามที่ต้องการอย่างเฉียบขาดจริงๆ ด้วย เช่นจะอยู่ในฌานเพียง ๕ นาที ก็ให้เป็นเพียง ๕ นาทีจริงๆ ไม่ขาดไม่เกินแม้แต่เพียงวินาทีเดียวเป็นต้น จึงจะเรียกว่ามีความชำนาญได้ถึงที่สุด ในกรณีแห่งอธิฏฐานวสี. ข้อสำคัญอยู่ที่ การกำหนดในการเข้าและการออก มีความชำนาญในการเข้าและการออก. สิ่งที่เรียกว่าอธิฏฐานหรือการหยุดอยู่ในฌานนั้น ได้แก่ *ระยะที่มีอยู่ในระหว่างการเข้าและการออก* เพราะฉะนั้น เขาจะต้องฝึกให้มีความชำนาญทั้งในการเข้าและการออก จึงจะสามารถควบคุมการหยุดในฌานให้เป็นไปได้ตามที่ตนต้องการจริงๆ. เมื่อมีความชำนาญในการหยุดอยู่ในฌาน ก็ย่อมหมายถึงเป็นผู้ชำนาญในการเข้า และการออกจากฌานอย่างยิ่งอยู่ด้วยในตัวเป็นธรรมดา. การฝึกในการนอนหลับชั่วเวลาที่กำหนดไว้ แล้วตื่นขึ้นมาได้ตรงตามเวลาจริงๆ ก็นับว่าเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์อยู่แล้ว แต่การฝึกในอธิฏฐานวสีหรือการหยุดอยู่ในฌานนั้น สามารถทำได้เฉียบขาดกว่านั้น และ

น่าอัศจรรย์ยิ่งไปกว่านั้น ทั้งนี้เป็นเพราะอำนาจของการฝึกอย่างเฉียบขาด จนมีความชำนาญขนาดที่เรียกว่า วสี หรือผู้มีอำนาจนั่นเอง.

อุปมาในข้อนี้ เปรียบเหมือนการบริโภคอาหาร หรือการเก็บอาหารไว้บริโภคอย่างไรตามที่ตนต้องการ ด้วยความชำนาญอีกชั้นหนึ่ง หลังจากที่มีความชำนาญในการจัดหาเครื่องปรุงอาหาร และความชำนาญในการปรุง ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น. การหยุดอยู่ในฌานนานเท่าใดนั้น ย่อมแล้วแต่ความมุ่งหมายซึ่งมีอยู่มากมายหลายอย่างด้วยกัน เช่นเข้าฌานเพื่อแสวงหาความสุขอยู่ในฌานก็ใช้เวลาที่หยุดอยู่ในฌานนาน หรือนานมาก ตามที่ตนต้องการ, แต่ถ้าเป็นการเข้าฌานขั้นต้นเพื่อเปลี่ยนเป็นฌานขั้นสูงขึ้นไป การหยุดอยู่ในฌานขั้นต้นๆ ขั้นหนึ่งๆ ก็มีเวลาน้อยลงไปเป็นธรรมดา ยิ่งถ้าเป็นการเข้าฌานอันเนื่องด้วยการแสดงอิทธิ-ปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่งด้วยแล้ว การเปลี่ยนฌาน จะต้องเป็นไปอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก. ผู้ที่สามารถเข้าฌาน หยุดอยู่ในฌานและออกจากฌานได้เร็วดังประสงค์ ในกรณีอย่างนี้เรียกว่า *ผู้มีอำนาจในอธิฏฐานวสีถึงที่สุด.*

๔. ชำนาญในการออกจากฌาน เรียกว่า **วุฏฐานวสี**. ข้อนี้มีพฤติกรรมตรงกันข้ามต่อสมาปัชชวสี กล่าวคือ สมาปัชชวสีเข้าได้เร็ว ส่วนวุฏฐานวสีออกมาได้เร็ว โดยอาการที่กล่าวได้ว่า ถอยหลังกลับออกมาในทำนองที่ตรงกันข้ามต่อกันนั้นเอง. ผู้ที่ไม่มีความชำนาญในการออก ย่อมออกได้ช้าหรือออกไม่ค่อยจะได้ตามที่ตนต้องการ จากความรู้สึกที่เป็นการอยู่ในฌาน มาสู่ความรู้สึกปรกติอย่างสามัญธรรมดา ฉะนั้น เขาจะต้องฝึกในการถอยหลังกลับออกมาอย่างรวดเดียวถึงเช่นเดียวกัน ซึ่งโดยพฤตินัยก็ได้แก่การถอยจากความรู้สึกที่เป็นฌานมาสู่ความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน มาเป็นปฏิภาคนิมิต มาเป็นอุคคหนิมิตกระทั่งมาเป็นการบริกรรม กล่าวคือการกำหนดลมหายใจในขั้นละเอียด และขั้นปรกติธรรมดาเป็นที่สุด. หากแต่ว่าการกระทำทางจิตนี้ เมื่อฝึกถึงที่สุดแล้วย่อมเป็นไปได้เร็วอย่างสายฟ้าแลบ จึงเป็นสิ่งที่ยากจะสังเกตว่ามีลำดับมาอย่างไรโดยแท้จริง. ทางที่ดีที่สุดนั้น ควรจะฝึกมาอย่างช้าๆ ทีละขั้นๆ และอย่างเป็นระเบียบดังที่กล่าวแล้วนั่นเอง : จากฌานสู่องค์ฌาน จากองค์ฌานสู่ปฏิภาคนิมิต จากปฏิภาคนิมิตสู่อุคคหนิมิต จากอุคคหนิมิตสู่ฐปนาและผุสนาชั้นต้นๆ จากฐปนาและผุสนาสู่การกำหนดลมหายใจสั้นยาวในขณะแห่งการบริกรรม. เมื่อฝึกได้อย่าง

เป็นระเบียบแล้ว จึงเร่งให้เร็วเข้าทุกทีจนถึงเร็วที่สุด ที่เรียกว่าแว็บเดียวถึง ดังที่กล่าวแล้ว. การทำได้อย่างนี้เรียกว่า *ผู้มีอำนาจถึงที่สุดในการออกจากฌาน.* **อุปมาในกรณีนี้** เหมือนกับการเลิกกินอาหารอย่างมีระเบียบและรวดเร็ว และเป็นผลดีถึงที่สุด. **อีกอย่างหนึ่ง "การออก ถ้าจิตรวมสงบอยู่ ก็ต้องออกในเวลาที่จิตถอนขึ้นมาแล้วหรือเวลาที่รู้สึกเหนื่อย ขณะออก ก็ควรมีสติ ไม่ควรออกแบบพรวดพราดไร้สติสัมปชัญญะซึ่งเป็นธรรมประดับตัวตามกิริยาที่เคลื่อนไหว ก่อนออกควรนึกถึงวิธีทำที่ตนเคยได้ผล ในขณะที่ทำสมาธิก่อนว่า ได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร นึกคำบริกรรมบทใด ช้าหรือเร็วขนาดใด ใจจึงรวมสงบลงได้ หรือเราพิจารณาอย่างไร ด้วยวิธีใด ใจจึงมีความแยบคายได้อย่างนี้ เมื่อกำหนดจดจำทั้งเหตุและผล ที่ตนทำผ่านมาได้ทุกระยะแล้ว ค่อยออกจากสมาธิภาวนา การที่กำหนดอย่างนี้เพื่อวาระหรือคราวต่อไป จะทำให้ถูกต้องตามรอยเดิมและง่ายขึ้น"**[๑๑]

๕. ชำนาญในการพิจารณา เรียกว่า **ปัจจเวกขณวสี** ข้อนี้หมายถึงความชำนาญในการที่จะพิจารณาดูสิ่งต่างๆ เช่น ลักษณะอาการ พฤติและความสัมพันธ์เป็นต้น ที่เกี่ยวกับฌานนั้นโดยทั่วถึงอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้มีความแจ่มแจ้งแคล่วคล่องว่องไวในสิ่งนั้นโดยตลอดสายอย่างทบทวนไป ทบทวนมา วิธีปฏิบัติคือ เมื่อออกจากฌานนั้นแล้ว อย่าเพ่อลุกจากที่นั่ง อย่าเพ่อส่งใจไปเรื่องอื่นหรือคิดเรื่องใดๆ แต่จะกำหนดพิจารณาดูสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับฌานนั้นอย่างทบทวนไปมา คือลำดับต่างๆ แห่งการเข้าฌานและการออกจากฌาน ทั้งขึ้นทั้งล่องอย่างทั่วถึงอีกครั้งหนึ่ง; ทั้งนี้ กระทำโดยทำนองของการพิจารณาในขั้นอาวัชชนวสีนั่นเอง เป็นเที่ยวขึ้นจนถึงที่สุดคือความเป็นฌาน การหยุดอยู่ในฌาน หรือแม้การเสวยสุขเนื่องด้วยฌานนั้น ในลักษณะแห่งวิกขัมภนวิมุตติจนเพียงพอแล้วจึงย้อนกลับลงไปตามลำดับ โดยทำนองของอาวัชชนวสีเที่ยวถอยกลับ จนกระทั่งถึงขณะแห่งบริกรรมเป็นที่สุด. การกระทำทั้งนี้ย่อมเป็นการตรวจดูสมาธิของตนเองตั้งแต่ต้นจนปลาย ทั้งขาขึ้นและขาลง หรือทั้งเที่ยวเข้าเที่ยวออกอย่างละเอียดทุกๆ ขั้นไป เพื่อความแจ่มแจ้งยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อความชำนาญยิ่งๆ ขึ้นไปในโอกาสหน้า และมีผลพิเศษ เพื่อความพอใจในการที่จะบ่มอิทธิบาท และอินทรีย์ของตนให้

[๑๑] วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น หน้า ๖๔ เล่าโดย พระธรรมวิสุทธิมงคล (ท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)

แก่กล้ายิ่งๆ ขึ้นไป ในการปฏิบัติธรรมข้างหน้าด้วย อีกโสดหนึ่ง. ถ้าไม่เชี่ยวชาญในวสีข้อนี้ ย่อมไม่เป็นผู้คล่องแคล่วถึงที่สุดในวสีข้ออื่น; ดังนั้น วสีข้อนี้จึงเป็นเหมือนการประมวลไว้ซึ่งความรู้ และความชำนาญแห่งวสีข้ออื่นไว้ทั้งหมด อย่างเป็นระเบียบและมั่นคงนั่นเอง.

อุปมาในกรณีนี้ เปรียบเหมือนบุคคลที่เสาะแสวงหาเครื่องปรุงอาหารอย่างชำนาญ แล้วมาปรุงอย่างชำนาญ แล้วบริโภคอย่างชำนาญ แล้วเลิกบริโภคหรือถ่ายออกอย่างชำนาญ และสามารถพิจารณาเห็นคุณและโทษของอาหารนั้นอย่างชำนาญ ด้วยการพิจารณาทบทวนไปมา จากต้นไปยังปลาย จากปลายไปยังต้น ก็ย่อมมีความรู้ความชำนาญในเรื่องของอาหารได้ถึงที่สุด ข้อนี้มีอุปมาฉันใด การกระทำในขั้นแห่งปัจจเวกขณสี ซึ่งเป็นความชำนาญขั้นสุดยอด ก็มีอุปมัยฉันนั้น.

ทั้งหมดนี้ เป็นการฝึกในวสีทั้ง ๕ ส่วนที่เกี่ยวกับปฐมฌาน เมื่อทำได้ถึงที่สุดแล้ว ก็เรียกว่าเป็นผู้มีความคล่องแคล่วในปฐมฌาน หรือมีปฐมฌานอยู่ในอำนาจของตัวโดยแท้จริง.

หลังจากนั้นก็มี **การปฏิบัติในวสี ที่เป็นการเลื่อนขึ้นไปสู่ฌานที่สูงขึ้นไปตามลำดับ** กล่าวคือทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน โดยวิธีการดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ในตอนอันว่าด้วยฌานนั้นๆ โดยละเอียดแล้ว. วิธีฝึกคือ เมื่อได้ฌานใหม่มาอีกขั้นหนึ่ง ก็พึงฝึกในวสีทั้ง ๕ โดยอาการทำนองเดียวกับการฝึกวสีในขั้นปฐมฌาน ไม่มีอะไรที่ผิดกันเลย หากแต่ว่าสูงขึ้นหรือไกลออกไปทุกทีๆ เท่านั้น เมื่อการฝึกวสีในปฐมฌานถึงที่สุดแล้ว ก็เริ่มการปฏิบัติเพื่อการลุถึงทุติยฌาน; ครั้นทำทุติยฌานให้เกิดขึ้นได้แล้ว ก็ฝึกวสีทั้ง ๕ ในส่วนทุติยฌานสืบไป. *แต่ว่าในการฝึกนั้น ต้องย้อนไปตั้งต้นมาตั้งแต่ระยะต้นของปฐมฌานด้วยทุกคราวไป* กล่าวคือให้มีความชำนาญมาตั้งแต่ต้นจนปลาย เนื่องกันไปตลอดสายเสมอ. *อย่าได้มีความประมาทตัดลัดฝึกแต่ตอนปลายเป็นขั้นๆ ตอนๆ เลย เพราะเป็นเรื่องของจิตเป็นของเบาหวิว อาจสูญหายไปได้ง่าย ไม่ว่าตอนไหน* ฉะนั้นจะต้องฝึกไว้ตลอดสาย ทุกคราวไป. แม้การปฏิบัติของผู้ใดจะได้ดำเนินไปโดยทำนองนี้ จนขึ้นถึงขั้นจตุตถฌานแล้วก็ตาม การปฏิบัติในวสีในจตุตถฌานนั้นคราวหนึ่งๆ ก็จะต้องย้อนไปตั้งต้นมาตั้งแต่ระยะต้นของปฐมฌานอยู่นั่นเอง เพื่อ **"ความชำนาญตลอดสาย"** และเพื่อ **"ความชำนาญในการเปลี่ยนฌานที่สัมพันธ์กันอยู่เป็นลำดับ"** การทำอย่างนี้ นอกจากมีประโยชน์ในความแตกฉานและมั่นคงในเรื่องของฌานแล้ว

ยังมีประโยชน์อย่างยิ่ง ในการที่จะดำเนินเข้าสู่ลำดับของสมาบัติในขั้นสูง อันหากจะพึงมีข้างหน้าในเมื่อต้องประสงค์.

สรุปความแห่งวสีทั้ง ๕ ว่า การฝึกในวสีทั้ง ๕ ลำดับนี้ เป็นการฝึกเพื่อ ๑) ให้เกิดความชำนาญ ๒) ให้เกิดความเร็วไว และ ๓) ให้เกิดความได้อย่างใจ; ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วก็คือ **ความมีอำนาจเหนือสิ่งนั้น** หรือ **ความมีสิ่งนั้นอยู่ในอำนาจของตน** นั่นเอง ซึ่งเป็นความหมายโดยตรงของคำว่า “วสี”. การฝึกนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง จนถึงกับ *ถ้าปราศจากการฝึกในระบอบแห่งวสีนี้แล้ว สิ่งต่างๆ จะติดตันอยู่พักหนึ่ง แล้วกลับล้มเหลวในที่สุด.* ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตให้เห็นความจำเป็นของการที่ต้องซักซ้อมให้เกิดความชำนาญ ไม่ว่าในกิจการใดๆ. ตัวอย่างเช่นผู้ฝึกดนตรี ฝึกเพลงได้เป็นครั้งแรก เพลงหนึ่งหรือเพียงตอนหนึ่งก็ตาม ถ้าไม่ขยันซ้อมให้ชำนาญจริงๆ แล้ว ไม่กี่วันก็ลืม; ยิ่งกระโดดข้ามไปฝึกเพลงใหม่อื่นอีก ก็จะต้องเลอะด้วยกันทั้ง ๒ เพลง; ฉะนั้น นับว่าเป็นการฝึกให้เกิดความชำนาญเสียตอนหนึ่งๆ ก่อน ทุกตอนๆ นั้น เป็นความจำเป็นสำหรับกิจการทั้งปวง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับการฝึกทางฝ่ายจิตโดยตรง เช่นการฝึกฌานนี้เป็นต้น. แม้ที่สุดแต่เด็กๆ ที่กำลังเรียนเลขก็ยังต้องซ้อมการท่องสูตรคูณเป็นต้น ให้เชี่ยวชาญไปทุกๆ ชั้น จึงจะเรียนเรื่อยไปได้ มิฉะนั้นก็เลอะเทอะรวนเรกันไปหมด. นี่คือความชำนาญ พร้อมกันนั้นก็มีผลเกิดขึ้นคือความไวกว่าเดิมยิ่งขึ้นทุกที จนถึงขนาดที่ใช้ประโยชน์ได้สำเร็จอย่างน่าอัศจรรย์เหมือนกับคนงานที่ชำนาญซึ่งปั้นอิฐ ปั้นหม้อได้ไว จนคนธรรมดาเห็นแล้วต้องตกตะลึง *เพราะเขาทำได้เร็วกว่าเราตั้ง ๒๐ เท่า* ดังนี้เป็นต้น. ในที่สุดจากความชำนาญและความไวนั้นเอง ย่อมก่อให้เกิดความได้อย่างใจ คือตรงตามความประสงค์อย่างเต็มที่ไปเสียทุกอย่างทุกทางในที่สุด; **นี้คือ ประโยชน์ของสิ่งที่เรียกว่า วสี ๕ อย่าง อันเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสมาธิทุกคนจะต้องสนใจทำเป็นพิเศษ แล้วการเจริญอานาปานสติในขั้นแห่งการทำกายสังขารให้สงบรำงับ ก็จะอยู่ในกำมือของบุคคลนั้น ได้ถึงที่สุดโดยไม่ต้องสงสัย สามารถทำอานาปานสติในขั้นที่ ๔ ให้สมบูรณ์ได้จริงๆ ในเวลาอันรวดเร็วโดยแท้.**

สรุปใจความของอานาปานสติขั้นที่ ๔

อานาปานสติขั้นที่ ๔ มีหัวข้อว่า ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า-ออก มีรายละเอียดดังกล่าวแล้วอย่างยืดยาว แต่ก็อาจจะสรุปความเป็นไปทั้งหมดนั้นได้เป็น ๔ ขั้น :-

(๑) ในระยะลมหายใจเข้า-ออก อย่างหยาบเป็นไปอยู่ตลอดเวลา เพราะเธอถือเอาลมหายใจหยาบเป็นนิมิต ถือเอานิมิตเป็นอย่างดี ทำไว้ในใจเป็นอย่างดี และใคร่ครวญอยู่อย่างดี ในการที่จะทำให้ลมหายใจอย่างหยาบนั้นดับไป.

(๒) ระยะต่อมา ครั้นลมหายใจหยาบดับไป ลมหายใจละเอียดตั้งอยู่แทน เพราะเธอถือเอาเป็นนิมิต ถือเอาอย่างดี ทำไว้ในใจอย่างดี ใคร่ครวญอยู่อย่างดี เพื่อความดับไปแห่งลมอันละเอียด.

(๓) ระยะต่อมา ครั้นลมหายใจละเอียดดับไป กล่าวคือไม่ปรากฏในการกำหนด เพราะเธอถือเอาเพียงนิมิตอันเกิดจากลมอันละเอียดไว้เป็นอารมณ์ จิตจึงไม่ถึงความฟุ้งซ่าน แต่ถึงความแน่วแน่ถึงที่สุดด้วยเหตุนั้น จนกระทั่ง...

(๔) เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ เธอนั้นได้ชื่อว่า **มีภาวนา** (การเจริญ) **ถึงที่สุด** ของสิ่งทั้ง ๔ คือ

๑. ของวาตุปลัทธิ,

๒. ของอัสสาสะปัสสาสะ,

๓. ของอานาปานสติ,

๔. ของอานาปานสติสมาธิ;

ครบทั้ง ๔ ประการ. เมื่อเป็นเช่นนี้เป็นอันกล่าวได้ว่าความรำงับแห่งกายสังขารคือลมหายใจนั้น ชื่อว่าปรากฏถึงที่สุดแล้ว.

รวมความว่า **เมื่อยังไม่ได้สิ่งทั้ง ๔ นี้ ก็ยังไม่ชื่อว่า เข้าถึงความรำงับแห่งกายสังขารโดยแท้จริง;** ต่อเมื่อได้เข้าถึงสิ่งทั้ง ๔ นี้ หรือสิ่งทั้ง ๔ นี้ตั้งอยู่อย่างสมบูรณ์แล้ว ก็จะได้ชื่อว่าเข้าถึงความรำงับแห่งกายสังขารถึงที่สุด. สำหรับสิ่งทั้ง ๔ นั้น *วาตุปลัทธิ* คือการได้ความรู้เรื่องลม เพื่อทำการปฏิบัติกัมมัฏฐานภาวนาข้อนี้โดยสมบูรณ์; *อัสสาสะ ปัสสาสะ* คือการได้ลมหายใจเข้า-ออกเป็นไปตามที่ต้องการทุกระยะโดยสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นชั้นหยาบ หรือชั้น

ละเอียดประณีตเพียงไร; *อานาปานสติ* คือสติที่ไปในการกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก อย่างสมบูรณ์ทุกขั้นทุกตอน; *อานาปานสติสมาธิ* คือสมาธิที่เกิดขึ้นจากสติที่กำหนดลมหายใจเข้า-ออกอย่างสมบูรณ์ (หมายถึงตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป จนถึงจตุตถฌาน), ถ้าจะเรียกอย่างสั้น-ตรงๆ ก็เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า :

ได้ความเต็มที่ หรือเต็มเปี่ยมของเรื่องที่จะกระทำ ๑. [ความรู้เรื่องนี้];

ได้ความเต็มเปี่ยม ของสิ่งที่ถูกทำ ๑. [ลมหายใจ];

ได้ความเต็มเปี่ยม ของเครื่องมือที่ใช้ในการกระทำ ๑. [สติ];

ได้ความเต็มเปี่ยม ของผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ๑. [สมาธิ];

รวมเป็น ๔ อย่างด้วยกันดังนี้ ซึ่งเป็นเครื่องแสดงถึงลักษณะแห่งความสมบูรณ์ของการกระทำนั้นๆ ซึ่งในที่นี้ ได้แก่การกระทำความรำงับแห่งกายสังขาร.

สรุปความแห่งจตุกกะที่ ๑

จตุกกะที่ ๑ แห่งอานาปานสติ ดังที่กล่าวมาแล้วแต่ต้นจนบัดนี้ เมื่อประมวลเข้าเป็นหลักใหญ่ๆ โดยใจความแล้ว ก็มีอยู่ว่า : อานาปานสติ

ขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ที่ยาว,

ขั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ที่สั้น,

ขั้นที่ ๓ กำหนดลมหายใจโดยประการทั้งปวง,

ขั้นที่ ๔ กำหนดลมหายใจที่สงบรำงับยิ่งๆ ขึ้นไป จนกระทั่งถึงการบรรลุฌาน.

ขั้นแรกที่สุด เป็นการกำหนดลมหายใจโดยเฉพาะเจาะจง และตามที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ กระทั่งถึงได้รับการปรับปรุงดีแล้ว อยู่ทุกขณะ, **ขั้นถัดมา**ไม่กำหนดโดยลักษณะเฉพาะ หรือโดยรายละเอียดเช่นนั้น แต่ได้กำหนดสิ่งที่เรียกว่า นิมิต กล่าวคือมโนภาพที่เกิดจากความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นมาแทน เนื่องจากการที่ได้กำหนดลมหายใจอย่างเป็นระเบียบหรือเคยชิน จนถึงที่สุด และ **ขั้นต่อมา** ได้ผลจากการกำหนดนิมิตนั้น ไปกำหนดที่ความรู้สึกอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นผลอันเกิดมาจากการกำหนดที่ละเอียดยิ่งขึ้นทุกที จนกระทั่งเป็นความรำงับชั้นสูงสุดแล้วเพ่งเฉยอยู่ ซึ่งเรียกว่า ฌาน ในที่นี้. ลมหายใจมีอยู่ตลอดเวลา

แต่ว่าค่อยๆ เปลี่ยนจากหยาบที่สุด ไปจนถึงขั้นที่ประณีตหรือละเอียดที่สุด จนไม่ปรากฏแก่ความรู้สึก ซึ่งเรียกโดยโวหารว่า **ดับหมด** ในที่นี้ ซึ่งนับว่าเป็นระยะสุดท้ายของจตุกกะที่ ๑.

ความได้เป็นอย่างนี้ จัดว่าเป็นผลอันสมบูรณ์ของการทำสมาธิ เพียงพอที่จะกล่าวได้ว่าได้ลุถึง **ทิฏฐธรรมสุขวิหาร** กล่าวคือ การเสวยสุขที่มีรสอย่างเดียวกันกับสุขอันเกิดจากนิพพานทันตาเห็น หากแต่ว่ายังเป็นของชั่วคราวและกลับเปลี่ยนแปลงได้. ผู้ที่พอใจเพียงเท่านี้ ก็รักษาความเป็นอย่างนี้ไว้จนตลอดชีวิตก็มี. ก่อนพุทธกาล เคยมีผู้บัญญัติความเป็นอย่างนี้ ด้วยความสำคัญผิดว่าเป็นนิพพานไปก็มี; ส่วนผู้ที่มีความเข้าใจถูกต้อง ย่อมทราบได้ว่า ยังมีสิ่งที่จะต้องทำให้ยิ่งไปกว่านั้น เพราะเหตุฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสข้อปฏิบัติที่สูงขึ้นไปโดยจตุกกะอันมีอยู่ในลำดับต่อไป.

อย่างไรก็ดี ไม่ควรจะลืมว่า การปฏิบัติอีกสายหนึ่ง (อานาปานสติแบบลัดสั้น) ซึ่งดิ่งไปยังการเห็นแจ้งแทงตลอดตามแบบของปัญญาวิมุตตินั้น ไม่จำเป็นจะต้องปฏิบัติในทางจิตหรือทางสมาธิอย่างลึกซึ้งจนถึงขั้นนี้เสียก่อน กล่าวคือมีการปฏิบัติเพียงขั้นที่เรียกว่า อุปจาร-สมาธิ แม้ที่เกิดอยู่เองตามธรรมชาติ แล้วก็ข้ามไปปฏิบัติในขั้นที่เป็นวิปัสสนาได้, เพื่อเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างแจ่มแจ้งได้. เพราะฉะนั้น ผู้ที่ปฏิบัติมาจนถึงขั้นที่สุดแห่งจตุกกะที่ ๑ แล้ว ก็ยังอาจข้ามจตุกกะที่ ๒ ที่ ๓ เลยไปปฏิบัติในจตุกกะที่ ๔ อันเป็นขั้นวิปัสสนาโดยตรง ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ดุจเดียวกัน แต่เพื่อความสมบูรณ์ของการปฏิบัติอานาปานสติตามแบบนี้ เราจะได้วินิจฉัยกันตามลำดับ คือจตุกกะที่ ๒ ที่ ๓ สืบไป. ส่วนผู้ที่ประสงค์จะลัดข้ามไปนั้นพึงข้ามไปศึกษาในข้อปฏิบัติอันกล่าวไว้ในจตุกกะที่ ๔ โดยตรงเถิด. (อย่างไรก็ตาม “จิตมีความสงบ เพราะสมาธิมากเพียงไร ก็เห็นโทษแห่งความวุ่นวายของอวิชชาเป็นเหตุมากเพียงนั้น”[๑๒])

(จบอานาปานสติขั้นที่ ๔ อันว่าด้วยการทำกายสังขารให้รำงับ)

---

[๑๒] วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น หน้า ๕๖ เล่าโดย พระธรรมวิสุทธิมงคล (ท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)

จตุกกะที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(ตั้งแต่การกำหนดเวทนา จนถึงการเวทนา ไม่ให้ปรุงแต่งจิต)

บัดนี้ มาถึงการปฏิบัติในอานาปานสติ จตุกกะที่ ๒ ซึ่งกล่าวถึงอานาปานสติอีก ๔ ขั้น เป็นลำดับไป คือ;

ขั้นที่ ๕ การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า-ออก ๑,

ขั้นที่ ๖ การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า-ออก ๑,

ขั้นที่ ๗ การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า-ออก ๑,

ขั้นที่ ๘ การเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า-ออก ๑,

รวมเป็น ๔ ขั้นด้วยกันดังนี้. ทั้ง ๔ ขั้นนี้ จัดเป็นหมวดแห่งการเจริญภาวนาที่พิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์สำหรับการศึกษา แทนที่จะกำหนดพิจารณากาย คือ ลมหายใจ ดังที่กล่าวแล้วในจตุกกะที่ ๑.

ตอน ๕ อานาปานสติ ขั้นที่ ๕ (การกำหนดปีติ)

อุทเทสหรือหัวข้อแห่งอานาปานสติข้อที่ ๑ แห่งจตุกกะที่ ๒ หรือจัดเป็นขั้นที่ ๕ แห่งอานาปานสติทั้งปวงนั้น มีอยู่ว่า :-

> **“ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจเข้า’;** ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจออก’” (ปีติปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; ปีติปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ)

ใจความสำคัญที่จะต้องศึกษา มีหัวข้อใหญ่ๆ คือ ๑. การทำในบทศึกษา, ๒. การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า-ออกอยู่, และ ๓. ญาณ สติ และธรรมอื่นๆ ที่เกิดขึ้นโดยสมควรแก่การปฏิบัติในขั้นนี้.

บัดนี้ จะได้วินิจฉัยในหัวข้อที่ว่า “ย่อมทำในบทศึกษา” เป็นข้อแรกก่อน.

คำว่า **“บทศึกษา”** ในที่นี้ ก็จำแนกเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างเดียวกันกับที่กล่าวมาแล้วในอานาปานสติขั้นก่อนๆ. แต่สำหรับข้อนี้มีใจความแตกต่างออกไปก็ตรงที่ในขั้นนี้มีการกำหนดปีติ แทนการกำหนดลมหายใจ.

เมื่อทำปีติให้เกิดขึ้นได้แล้ว การควบคุมสติให้มีความรู้สึกต่อปีตินั้นอยู่ โดยประการที่กำหนดไว้ นั่นแหละคือสิ่งที่เรียกว่า บทศึกษา ในที่นี้.

เมื่อมีการสำรวมด้วยสติ ให้รู้สึกในปีติอยู่ได้ตลอดเวลาเท่าใด ก็เป็นอันว่ามี สีลสิกขาอย่างยิ่ง อยู่ตลอดเวลาเท่านั้น เพราะว่าตลอดเวลานั้นมีความไม่เบียดเบียน และมีแต่ความเป็นปรกติของกายและวาจาอยู่เต็มตามความหมายของคำว่า **สีลสิกขา**. และเมื่อมีการกำหนดปีติในฐานะเป็นอารมณ์ของจิต เพื่อความไม่ฟุ้งซ่านเป็นต้นแล้ว ก็ชื่อว่ามี **สมาธิสิกขา** อยู่อย่างเต็มที่ในขณะนั้น. เพราะจิตนั้นสงบรำงับตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว และเป็นจิตที่ควรแก่การทำวิปัสสนาเต็มตามความหมายของคำว่า สมาธิ. และเมื่อมีการพิจารณาซึ่งปีตินั้นอยู่ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือสุญญตา. ในขั้นนี้เรียกว่ามี **ปัญญาสิกขา** อยู่อย่างสมบูรณ์; จึงเป็นอันว่ามีสิกขาทั้ง ๓ ครบถ้วนอยู่ในการกำหนดพิจารณาปีติในขั้นต่างๆ กัน แล้วแต่จะเล็งถึงความหมายของคำว่า สิกขา ข้อไหน.

พึงทราบเสียด้วยว่า ความหมายของคำว่า “ย่อมทำในบทศึกษา” ในอานาปานสติขั้นต่อๆ ไป ย่อมมีอยู่เหมือนกันดังนี้ ทุกๆ ขั้นไป โดยใจความ ผิดกันอยู่ตรงที่สิ่งซึ่งเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนดนั้น จะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกรณี เช่นในขั้นนี้ กำหนดปีติ, ส่วนขั้นต่อไปกำหนดความสุข, หรือขั้นถัดไปอีก ก็กำหนดจิตตสังขาร ดังนี้เป็นต้น; นี้คือนัยที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งตั้งแต่แรก เพื่อความรู้สึกอันมั่นคงกว่า ตนเป็นผู้มีสีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา อย่างเต็มที่ตลอดเวลาแห่งอานาปานสติทุกขั้นในอันดับต่อไป.

ต่อไปนี้ จะได้วินิจฉัยกันในข้อที่ว่า “เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ”

คำว่า **ปีติ** แปลว่า **ความอิ่มใจ** และหมายรวมถึงความรู้สึกอย่างอื่น ซึ่งมีอาการคล้ายกัน ดังที่ท่านให้ตัวอย่างไว้เช่น **ปามุชฺช** ได้แก่ปราโมทย์, **อาโมทนา**ได้แก่ ความเบิกบาน, **ปโมทนา** ได้แก่ ความบันเทิงใจ, **หาโส** ได้แก่ ความร่าเริงหรรษา, **ปหาโส** ได้แก่ ความร่าเริง

เต็มที่, **จิตฺตสฺส โอทคฺยํ** ได้แก่ ความฟูใจ **จิตฺตสฺส อตฺตมนตา** ได้แก่ ความชอบใจ เหล่านี้เป็นต้น; สรุปรวมก็คือ **ความอิ่มอกอิ่มใจที่เกิดขึ้นจากการที่รู้สึกว่าตนได้ทำหรือได้ รับสิ่งที่ดีที่สุด ที่ตนควรจะได้**. สำหรับในที่นี้ ได้แก่ปีติในการเจริญอานาปานสติได้รับผลสำเร็จตามลำดับๆ นั่นเอง นับตั้งแต่ลมหายใจเข้า-ออกที่ยาวมาทีเดียว และสมบูรณ์เป็นปีติเต็มที่ต่อเมื่อรู้สึกว่าจิตของตนไม่ฟุ้งซ่าน มีความสงบรำงับเป็นอารมณ์เดียวจริงๆ; ฉะนั้น เป็นอันกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า สิ่งที่เรียกว่าปีตินี้ได้เริ่มมีมาแล้ว แม้ตั้งแต่อานาปานสติข้อที่ ๑ แห่งจตุกกะที่ ๑ และสูงขึ้นเป็นลำดับมา จนกระทั่งถึงขั้นที่ ๕ (คือข้อที่ ๑ แห่งจตุกกะที่ ๒ นี้) ซึ่งผู้ปฏิบัติจะได้เริ่มกำหนดปีติโดยตรงกันจริงๆ ในขั้นนี้.

การเกิดแห่งปีติ

อาการที่ปีติจะเกิดขึ้น มีอยู่อย่างสูงต่ำกว่ากัน ตามลำดับของการกำหนดหรือสิ่งที่ถูกกำหนดอันสูงต่ำ หรือหยาบละเอียดกว่ากันนั่นเอง ซึ่งอาจจะแบ่งได้ถึง ๑๖ ขั้น คือ :-

๑. เมื่อรู้สึกอยู่ (ปชานโต) ว่าจิตไม่ฟุ้งซ่านและเป็นเอกัคคตา พร้อมด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น หรือลมหายใจของผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หรือลมหายใจของผู้ยังกายสังขารให้รำงับอยู่ ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๒. เมื่อกำหนดอยู่ (อาวชฺชโต) ซึ่งความที่จิตไม่ฟุ้งซ่านและเป็นเอกัคคตา ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น หรือลมหายใจของผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หรือลมหายใจของผู้ยังกายสังขารให้รำงับอยู่ ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๓. เมื่อรู้ชัดอยู่ (ชานโต) ซึ่งความที่จิตไม่ฟุ้งซ่านและเป็นเอกัคคตา ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น หรือลมหายใจของผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หรือลมหายใจของผู้ยังกายสังขารให้รำงับอยู่ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๔. เมื่อเห็นชัดอยู่ (ปสฺสโต) ซึ่งความที่จิตไม่ฟุ้งซ่านและเป็นเอกัคคตา ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น หรือลมหายใจของผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หรือลมหายใจของผู้ยังกายสังขารให้รำงับอยู่ ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๕. เมื่อพิจารณาอยู่ (ปจฺจเวกฺขโต) ซึ่งความที่จิตไม่ฟุ้งซ่านและเป็นเอกัคคตา ด้วยอำนาจ

ของการกำหนดลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น หรือลมหายใจของผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หรือลมหายใจของผู้ยังกายสังขารให้รำงับอยู่ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๖. เมื่ออธิษฐานจิตอยู่ (จิตฺตํ อธิฏฺฐหโต) (ด้วยอำนาจของลมทั้ง ๔ ประเภทและขยายออกได้เป็น ๘ ชนิด ด้วยนับการหายใจเข้าและหายใจออกเป็น ๒. แล้วคูณ ๔ เป็น ๘ ชนิด, ดังกล่าวแล้วในข้อ ๑ ถึง ข้อ ๕) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๗. เมื่อปลงจิตลงด้วยความเชื่อ (สทฺธาย อธิมุจฺจโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภทดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๘. เมื่อประคองความเพียรอยู่ (วิริยํ ปคฺคณฺหโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๙. เมื่อดำรงสติอยู่ (สตึ อุปฏฺฐายโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๑๐. เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ (จิตฺตํ สมาหโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภทดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๑๑. เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา (ปญฺญาย ปชานโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๑๒. เมื่อรู้ยิ่งด้วยปัญญาเป็นเครื่องรู้ยิ่งอยู่ (อภิญฺญาย อภิชานโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๑๓. เมื่อรอบรู้ธรรมที่ควรรอบรู้อยู่ (ปริญฺเญยฺยํ ปริชานโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภทดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๑๔. เมื่อละธรรมที่ควรละอยู่ (ปหาตพฺพํ ปชหโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๑๕. เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ (ภาเวตพฺพํ ภาวยโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภทดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

๑๖. เมื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ (สจฺฉิกาตพฺพํ สจฺฉิกโรโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น;

ทั้งหมดนี้ แต่ละอย่างๆ ย่อมแสดงถึงต้นเหตุที่ปีติจะเกิดขึ้นด้วยกันทั้งนั้น และมีอธิบายโดยสังเขป ดังต่อไปนี้ :-

ข้อ ๑ ถึงข้อ ๕ ปีติเกิดขึ้นเพราะอาศัยการกำหนดทำความรู้สึกที่ความไม่ฟุ้งซ่าน หรือความมีอารมณ์อันเดียวของจิต ซึ่งมีขึ้นด้วยอำนาจลม ๔ ประเภท หรือ ๘ ชนิด คือ ลมหายใจยาว ทั้งเข้าและทั้งออก, ลมหายใจสั้นทั้งเข้าและทั้งออก, ลมหายใจในขณะที่เป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อมซึ่งกายทั้งปวงทั้งเข้าและทั้งออก, และลมหายใจในขณะที่ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ ทั้งเข้าและทั้งออก. ข้อนี้หมายความว่า ในการกำหนดลมทั้ง ๔ ประเภทนั้น ปีติอาจจะเกิดขึ้นในขณะที่กำหนดลมประเภทไหนก็ได้.

สำหรับการกำหนดนั้นเล่า ท่านแบ่งออกเป็น ๕ วิธี หรือ ๕ ลำดับด้วยกัน ตามที่ระบุไว้ในข้อ ๑ ถึงข้อ ๕ มีอาการสูงต่ำหรือหยาบประณีตต่างกัน เป็นลำดับขึ้นไปคือ กำหนดรวมๆ ทั่วๆ ไป เรียกว่า ปชานนํ; ที่สูงไปกว่านั้นก็คือ การกำหนดเจาะจงลงไปเรียกว่า อาวชฺชนํ; ที่สูงขึ้นไปอีก คือทำความรู้แจ้ง เรียกว่า ชานนํ; ที่เป็นการเห็นแจ้ง เรียกว่า ปสฺสนํ; และที่เป็นการพิจารณาโดยละเอียดเฉพาะเรียกว่า ปจฺจเวกฺขณํ; ตามลำดับๆ รวมเป็น ๕ อย่างด้วยกัน ดังนี้. ทั้ง ๕ อย่างนี้ ต้องกำหนดเพ่งเล็งไปยังความเป็นสมาธิของจิตก่อน แล้วจึงเกิดมีปีติขึ้นได้ด้วยกันทั้ง ๕ ลำดับ แต่มีคุณสมบัติสูงต่ำกว่ากัน ตามอาการที่กำหนด หยาบหรือละเอียดกว่ากันนั่นเอง.

ข้อ ๖ อธิษฐานจิตอยู่. ในที่นี้หมายถึงการทำจิตให้มุ่งเฉพาะต่อคุณธรรมเบื้องสูง ด้วยการปักใจแน่วแน่ในธรรมนั้นๆ ข้อใดข้อหนึ่ง โดยไม่เปลี่ยนแปลง. ในที่นี้ ได้แก่มุ่งต่อความสงบรำงับในขั้นสมาธินี้. ปีติเกิดขึ้นเพราะการตั้งจิตสำเร็จในขณะนั้น.

ข้อ ๗ ถึงข้อ ๑๑ หมายถึง อาการของอินทรีย์ทั้ง ๕ แต่ละอย่างๆ ดำเนินไปได้เต็มตามความหมาย จึงเกิดปีติขึ้น กล่าวคือ ข้อ ๗ หมายถึงการปลงความเชื่อลงไปได้ในการกระทำของตน ว่าเป็นสิ่งที่เป็นที่พึ่งได้แน่นอน จึงเกิดปีติขึ้น; ข้อ ๘ หมายถึงเมื่อเกิดความกล้าหาญพากเพียรยิ่งขึ้น เพราะอำนาจความพอใจในความเชื่อหรือพอใจในการปฏิบัติ หรือเพราะอำนาจของปีติในกาลก่อนแต่นี้นั่นเอง, ปีติเกิดขึ้น; ข้อ ๙ หมายถึงเมื่อดำรงสติของ

ตัวได้เป็นที่พอใจ คือ ควบคุมสติได้ตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติในการกำหนดลม ขั้นไหน, ปีติเกิดขึ้น; ข้อ ๑๐ หมายถึงความรู้สึกว่าตนสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ทำให้เกิดปีติขึ้น; ข้อ ๑๑ หมายถึงปีติที่เกิดมาจากความรู้ว่าตนสามารถทำปัญญาให้เกิดขึ้นได้ และรู้ชัดด้วยปัญญานั้น ถึงลักษณะทุกประการอันเนื่องด้วยลมหายใจ ๘ ชนิดนั้น. ทั้ง ๕ ข้อนี้ ก็เป็นไปโดยอาศัยลมทั้ง ๘ ชนิดนั้นเหมือนกัน แต่ว่าเป็นคุณธรรมที่สูงหรือประณีตยิ่งขึ้นมาตามลำดับๆ.

ข้อ ๑๒ หมายถึงความรู้ที่ยิ่งขึ้นไปกว่าความรู้ที่กล่าวแล้วในข้อ ๑๑ คือรู้นอกเหนือไปจากลักษณะที่เกี่ยวเนื่องกันอยู่กับลมหายใจ กล่าวคือรู้ธรรมที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์โดยตรงยิ่งขึ้น หรือกว้างออกไป, ปีติจึงเกิดขึ้น;

ข้อ ๑๓ ถึงข้อ ๑๖ ทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นความรู้ที่แล่นไปในทางของอริยสัจโดยตรง กล่าวคือ ข้อ ๑๓ เป็นการรู้แจ้งในเรื่องของความทุกข์ ในฐานะที่เป็นเรื่องที่ควรรู้อย่างชัดแจ้งว่าเป็นทุกข์อยู่อย่างไร และเป็นทุกข์จริงๆ ปีติเกิดขึ้นเพราะพบสิ่งที่เป็นตัวการสำคัญ และมีหวังที่จะละ.

ข้อ ๑๔ เป็นความรู้เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ โดยเฉพาะคือกิเลสทั้งปวงล้วนแต่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์และเป็นสิ่งที่ควรละ และตนกำลังละอยู่ หรือละได้แล้ว เช่นในขณะที่กำลังเจริญอานาปานสติอยู่นี้ ก็เป็นการรู้สิ่งควรละ และเป็นการละสิ่งที่ควรละนั้น พร้อมกันอยู่ในตัว ปีติจึงเกิดขึ้น.

ข้อ ๑๕ เป็นการรู้ถึงสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ที่ตนกำลังทำให้มี หรือได้ทำให้มีขึ้นแล้ว. สิ่งที่กล่าวนี้ได้แก่ทางแห่งความดับทุกข์ ซึ่งสามารถตัดต้นเหตุของความทุกข์นั้นๆ ได้ เช่นในขณะที่กำลังเจริญอานาปานสติขั้นนี้อยู่ กิเลสบางประการระงับไป หรือละไป ความทุกข์บางอย่างที่มาจากกิเลสนั้นโดยตรงก็ดับไป เป็นต้นเหตุให้รู้ว่าการปฏิบัติอย่างนี้เป็นการดับทุกข์ได้จริง. เมื่อรู้ถึงความจริงข้อนั้น ปีติย่อมเกิดขึ้น.

ส่วนข้อ ๑๖ นั้น หมายถึงการรู้สิ่งที่ควรกระทำให้แจ้ง กล่าวคือตัวความดับทุกข์ หรือภาวะแห่งความดับทุกข์สิ้นเชิง ซึ่งมักเรียกกันว่า นิโรธ หรือ นิพพาน หรืออื่นๆ อีก เช่นวิมุตติ

เป็นต้น. การปฏิบัติอยู่นี้ หมายถึงการที่เมื่อปฏิบัติอยู่อย่างนี้ นิวรณ์ไม่รบกวน โดยประการทั้งปวง, กิเลสบางอย่างถูกละไป, ภาวะแห่งความไม่มีทุกข์เลยปรากฏขึ้นโดยสมควรแก่การละไปของกิเลสอย่างชัดแจ้ง. เมื่อมีความรู้สึกต่อภาวะแห่งความไม่มีทุกข์เลย แม้เป็นของชั่วขณะ ปีติก็เกิดขึ้น. การกำหนดรู้แม้ทั้ง ๔ ประการนี้ ก็ยังคงอิงอาศัยลมหายใจ ๘ ชนิดดังที่กล่าวแล้วอีกนั่นเอง.

สรุปความว่า อาการที่ปีติจะเกิดขึ้นทั้ง ๑๖ อาการนี้ แม้จะมีความสูงต่ำกว่ากันอย่างมากเพียงไร ก็ล้วนแต่อิงอาศัยลมหายใจเข้า-ออกด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวเป็นหลักว่า **"รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า-หายใจออกอยู่"** ดังนี้. ปีติทุกชนิดในที่นี้ล้วนเป็นอารมณ์ของอานาปานสติในขั้นนี้. ผู้ปฏิบัติพึงฝึก พึงทำให้เกิดขึ้นตามลำดับ และสมบูรณ์ จักได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำเต็มที่ในบทแห่งการศึกษา กล่าวคือ อานาปานสติขั้นที่ ๕ นี้.

ส่วนการดำเนินการปฏิบัติต่อปีติ ท่านผู้สนใจสามารถอ่านได้จากหนังสืออานาปานสติภาวนาฉบับสมบูรณ์ของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

ความเป็นภาวนา

ความหมายของคำว่า ภาวนา โดยตัวหนังสือนั้น แปลว่า **การทำให้มีขึ้น** หรือ **การทำให้เจริญขึ้น;** แต่ในทางปฏิบัติในที่นั้น จะเรียกว่า ภาวนาได้ ก็ต่อเมื่อได้ทำให้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ หรือได้ทำให้เจริญขึ้นแล้วจริงๆ เท่านั้น ฉะนั้น ถ้อยคำเช่นคำว่า สติปัฏฐานภาวนา จึงหมายถึงการทำการกำหนดด้วยสติที่ได้ทำไปแล้วจริงๆ เท่านั้น ดังเช่นการตามเห็นปีติหรือเวทนาอยู่ ด้วยอาการทั้ง ๗ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น จึงจะเรียกว่าภาวนาที่ถูกต้องตรงตามความหมาย. ในกรณีของอานาปานสตินี้ ท่านจำกัดความของคำว่าภาวนาไว้ ๔ อย่าง คือ :-

๑. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าความไม่ก้าวก่าย ก้ำเกินซึ่งกันและกัน ของธรรมที่เกิดขึ้นแล้วในการกำหนดด้วยสตินี้ เป็นสิ่งที่ปรากฏชัดแล้ว จึงถือว่าสติปัฏฐานนี้เกิดแล้วหรือเจริญแล้ว;

๒. ชื่อว่าภาวนา เพราะธรรมทั้งหลายมีอินทรีย์เป็นต้น ซึ่งร่วมกันทำกิจอันเดียวกันเพื่อเกิดผลอย่างเดียวกัน ปรากฏชัดแล้ว;

๓. ชื่อภาวนา เพราะว่าการกระทำนั้น ทำให้เกิดความเพียรพอเหมาะสมกับธรรมนั้นๆ และอินทรีย์นั้นๆ : และ

๔. ชื่อภาวนา เพราะเป็นที่ส้องเสพอย่างมากของจิต.

อธิบายโดยโวหารธรรมดา ที่สามารถใช้ได้ในกรณีที่เป็นการทำความดีโดยทั่วๆ ไป มีอยู่ว่า การประสบความสำเร็จ ย่อมหมายถึงการกระทำให้เกิดสิ่งที่ควรทำให้เกิด เพราะการกระทำนั้นพอเหมาะพอสม และมีขอบเขตจำกัดว่าเท่าไรและเพียงไร ไม่ใช่เปิดกว้างจนไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งไม่มีทางที่จะลุถึงได้. สิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นมานั้น แต่ละสิ่งต้องเข้ารูปเข้ารอยต่อกัน คือประสานกันได้ ไม่ก้าวก่ายก้ำเกินกัน เช่นการเห็นอนิจจังพอเหมาะกับการทำให้เห็นทุกข์ หรือเป็นไปในทางที่จะให้เห็นทุกข์; การเห็นทุกข์ ก็พอเหมาะหรือเป็นไปในทางที่จะให้เห็นอนัตตา; เห็นอนัตตา ก็พอเหมาะหรือเป็นไปในทางที่ให้เบื่อหน่ายหรือคลายกำหนัดดังนี้เป็นต้น จึงจะเรียกว่า "ภาวนา" หรือความเจริญ.

ยกตัวอย่างง่ายๆ ด้วยอุทาหรณ์ในปัจจุบัน : วิชาความรู้หรือความเจริญก้าวหน้าไม่เหมาะส่วน ในทางที่จะเป็นไปเพื่อสันติ จึงเป็นไปในทางที่จะวุ่นวายมากกว่าส่วนที่จะเป็นไปทางสันติ. นี้แสดงว่า บางอย่างน้อยไป บางอย่างมากไป บางอย่างก้าวก่ายกัน บางอย่างบีบบังคับกดดันไปในทิศทางอื่น ดังนี้เป็นต้น จึงไม่ประสบสิ่งที่เรียกว่า ภาวนาหรือความเจริญนี้อย่างหนึ่ง. อย่างที่ถัดไป หมายถึงความกลมเกลียวของสิ่งที่เป็นเครื่องมือ : เครื่องมือทุกชิ้นทุกชนิดหรือมือทุกมือ ต้องร่วมกันมุ่งทำสิ่งๆ เดียวกัน ถ้ามิฉะนั้น สิ่งที่เรียกว่าภาวนา จักไม่เกิดขึ้น; ตัวอย่างเช่นในโลกนี้ มีวิชาความรู้มากมายหลายสิบหลายร้อยแขนง แต่ไม่ถูกรวมกันและนำไปใช้เพื่อสร้างสิ่งๆ เดียวกัน คือสันติ มีการแตกแยกกันไปตามทางที่ตัวต้องการ.

การปฏิบัติธรรมในทางจิต ธรรมะประเภทที่เป็นเครื่องมือทุกอย่าง ต้องถูกนำไปใช้ร่วมกันเพื่อจุดประสงค์เพียงอย่างเดียว ตามที่ตนต้องการอยู่ในขณะนั้น : ถ้าผิดจากนี้ย่อมไม่เกิดสิ่งที่เรียกว่าภาวนา. พระพุทธภาษิตมีอยู่ว่า **ปฏิปทาอาศัยลาภก็อย่างหนึ่ง**, ปฏิปทาเป็นไปเพื่อนิพพานก็อีกอย่างหนึ่ง, (อญฺญา หิ ลาภูปนิสา อญฺญา นิพฺพานคามินี) : หมายความว่า การกระทำมีรูปร่างเหมือนกัน แต่ความมุ่งหมายอาจจะต่างกัน เช่นรักษาศีลเคร่งครัดเพื่อได้ลาภก็ได้ รักษาศีลเคร่งครัดเพื่อทำลายความเห็นแก่ตัวก็ได้; อย่างแรกเป็น

ไปเพื่อลาภ อย่างหลังเป็นไปเพื่อนิพพาน ทั้งที่รูปแห่งการกระทำเหมือนกัน. ในการทำความเพียรหรือการทำสมาธิ หรือการทำวิปัสสนาเป็นต้น ก็มีคำอธิบายอย่างเดียวกัน. เมื่อธรรมเหล่านี้ไม่สุจริตติดต่อกัน ไม่เสมอกัน ไม่ซื่อตรงต่อกัน เพราะอำนาจตัณหาและทิฏฐิเป็นต้น ลูบคลำอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ธรรมที่เป็นเหมือนยานพาหนะ หรือเครื่องมือทั้งปวงก็ไม่มีรสหรือกิจเป็นอันเดียวกัน สิ่งซึ่งเรียกว่าภาวนาในขั้นนี้ก็ไม่ปรากฏ นี้อย่างหนึ่ง.

อย่างที่ถัดไปอีก คือการกระทำนั้นๆ ต้องเป็นการนำความเพียรไปตรงจุดของสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น รวมทั้งวัตถุประสงค์ของสิ่งที่จะต้องใช้เป็นเครื่องมือนั้นด้วย. การกระทำใดๆ ที่ไม่สามารถประมวลกำลังความเพียรทั้งหมดเข้าไปสู่จุดนี้แล้ว ไม่อาจจะเรียกว่าเป็นภาวนาหรือไม่อาจเป็นภาวนาขึ้นมาได้นั่นเอง. ภาวนาในความหมายของการทำให้เกิดมีก็ดี ภาวนาในความหมายของการทำให้เจริญยิ่งขึ้นก็ดี ต้องเป็นภาวนาที่สามารถควบคุมความเพียรหรือกำลัง ให้เป็นไปในลักษณะที่กล่าวนี้เท่านั้น. โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติธรรมขั้นละเอียดนี้ ความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังอย่างแยบคายและรัดกุมอย่างที่สุด มิฉะนั้นแล้วการกระทำแต่ละขั้นๆ จะเป็นไปไม่ได้ ตั้งแต่ขั้นแรกทีเดียว เช่นปัญญาไม่พอที่จะเห็นอนิจจัง; หรือปัญญามีพอ แต่ความเพียรไม่นำปัญญาเข้าสู่จุดๆ นั้น หรือสติไม่อาจจะนำความเพียรให้ทำหน้าที่นำปัญญาเข้าสู่จุดๆนั้น ดังนี้เป็นต้น ย่อมเป็นการติดตันหรือตายด้านของภาวนา. ความรู้ที่เป็นหลักเกณฑ์มีเพียงพอ แต่ความรู้ที่จะนำหลักเกณฑ์ไปใช้ปฏิบัติมีไม่เพียงพอ หรือไม่ถูกไม่ตรงกันก็ตาม, นี้เป็นคำอธิบายความหมายข้อนี้ของคำว่าภาวนา.

ส่วนข้อสุดท้ายที่ว่า เป็น **ภาวนาเพราะเป็นที่ส้องเสพมากจิต** นั้น หมายความว่ากระทำอย่างมาก ทำจนชิน ทำจนคุ้นเคย และคล่องแคล่ว เป็นต้น ทั้งในการทำ และการเสวยผลการกระทำขั้นต้น เพื่อเป็นมูลฐานสำหรับการกระทำขั้นต่อไป. สรุปความก็คือ ความหมกมุ่นอยู่แต่ในสิ่งๆ เดียวนั่นเอง การกระทำนั้นจึงจะถึงขั้นที่เรียกว่าภาวนา. สำหรับการกระทำในทางจิตนี้ คำว่า "การกระทำ" ย่อมกินความกว้างขวาง คือทำในระยะเริ่มแรก, ทำในท่ามกลาง, ทำในที่สุด, นี้อย่างหนึ่ง : ทำในระยะเริ่มแรกเพื่อความเกิดขึ้น ทั้งในขั้นตระเตรียมและขั้นทำจริง แล้วทำการรักษาสิ่งซึ่งทำขึ้นได้ไว้ได้อย่างเต็มที่ จนกว่าจะถึงการทำขั้นสุดท้าย. การเข้า การออก การหยุด การพิจารณา ของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้นๆ ล้วนแต่

เป็นสิ่งที่ยากแก่การกระทำ แต่เป็นสิ่งที่ง่ายดายต่อการล้มเหลว จึงต้องอาศัยการทำมาก ซึ่งหมายถึงมากกว่าการทำงานทางวัตถุ หรือทางร่างกาย อย่างที่เปรียบกันไม่ได้ทีเดียว.

อีกทางหนึ่ง คำว่า **เป็นที่ส้องเสพมากของจิต** นั้น หมายความว่า ถ้าเป็นตัวภาวนาขึ้นมาจริงๆ แล้ว ย่อมเป็นที่พอใจของจิต หรือจิตพอใจที่จะส้องเสพในสิ่งนั้น จนเกิดความเคยชิน อันเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดการกระทำอันใหม่ได้โดยง่ายดาย.

สรุปความสั้นๆ อีกครั้งหนึ่งว่า **ภาวนาคือการทำสำเร็จ**; เพราะสามารถมุ่งไปยังสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม; เพราะประมวลเครื่องมือทั้งหมดให้รวมกันทำหน้าที่เพียงอย่างเดียว; เพราะสามารถนำกำลังของความเพียรไปได้ในทางของสิ่งทั้ง ๒ นั้น (คือวัตถุประสงค์และการควบคุมเครื่องมือ); และเพราะเป็นสิ่งที่กระทำอย่างมากหรืออย่างสมบูรณ์.

ผู้ศึกษาหรือผู้ปฏิบัติก็ตาม จะต้องพยายามสังเกตให้เห็นความหมาย ๔ ประการนี้ แล้วระมัดระวังให้มันมีอยู่ หรือให้มันเป็นไปได้จริงๆ ทุกขณะของการปฏิบัติ โดยไม่ต้องพูดว่าทุกขั้นหรือทุกลำดับ แต่ต้องเป็นทุกๆ ขณะของทุกขั้นหรือทุกลำดับนั่นเอง. ส่วนการสโมธานแห่งธรรมทั้งหลายในขณะภาวนา ท่านผู้สนใจสามารถอ่านได้จากหนังสืออานาปานสติภาวนาของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ในหัวข้อ “การสโมธานของธรรมในขณะแห่งภาวนา”.

ตอน ๖ อานาปานสติ ขั้นที่ ๖ (การกำหนดสุข)

อุเทส หรือ หัวข้อแห่งอานาปานสติข้อที่ ๒ แห่งจตุกกะที่ ๒ หรือจัดเป็นขั้นที่ ๖ แห่งอานาปานสติทั้งปวงนั้น มีอยู่ว่า :

“ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า’; ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก’”.

(สุขปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; สุขปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.)

คำอธิบายของอานาปานสติขั้นที่ ๖ นี้ เป็นไปในทำนองเดียวกันกับอานาปานสติขั้นที่ ๕ ทุกประการ จนแทบจะกล่าวได้ว่าเหมือนกันทุกตัวอักษรแต่ต้นจนปลาย. ผิดกันอยู่หน่อยเดียวตรงที่ว่า ในขั้นที่ ๕ นั้น เป็นการเพ่งพิจารณาที่ปีติ. ส่วนในขั้นที่ ๖ นี้ เพ่งพิจารณาที่

ตัวความสุข อันเป็นสิ่งที่คู่กันอยู่กับปีติ. แต่เนื่องจากสิ่งทั้ง ๒ นี้จัดเป็นเวทนาด้วยกัน เมื่อกล่าวโดยหลักรวมจึงเป็นสิ่งๆ เดียวกัน คือเป็นเพียงเวทนาด้วยกัน นั่นเอง. คำอธิบายเกี่ยวกับเรื่องนี้จึงเหมือนกัน โดยประการทั้งปวง, มีอยู่แต่ว่าจะต้องทำการวินิจฉัยในข้อที่ว่า ปีติกับความสุขโดยลักษณะเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างไรบ้างเท่านั้น.

คำว่า สุข

คำว่า "สุข" โดยทั่วไป ท่านจำแนกเป็น ๒ คือ สุขเป็นไปในทางกาย และสุขเป็นไปในทางจิต. สุขที่เป็นไปในทางกาย เป็นสิ่งที่มีมูลโดยตรงมาจากวัตถุหรือรูปธรรม และอาการของความสุขแสดงออกมาทางกาย หรือเนื่องด้วยกายเป็นส่วนใหญ่. ส่วนความสุขที่เป็นไปในทางจิต เป็นสิ่งที่สูงหรือประณีตขึ้นไปกว่านั้น ฉะนั้น จึงมีมูลมาจากนามธรรมเป็นส่วนใหญ่ ปรารภธรรมะเป็นส่วนใหญ่ และเป็นไปในทางจิต คือแสดงออกในทางจิตโดยเฉพาะ; ส่วนที่เป็นผลเนื่องมาถึงทางกายด้วยนั้น ย่อมมีเป็นธรรมดา แต่ถือว่าเป็นส่วนที่พลอยได้, คงเพ่งเล็งเอาส่วนที่เนื่องอยู่กับจิตเป็นส่วนใหญ่. คำว่า ความสุข ในการเจริญอานาปานสติ นั้นหมายถึงความสุขที่เป็นความรู้สึกขององค์ฌาน เช่นเดียวกับปีติ ซึ่งเป็นองค์ฌานด้วยกัน ฉะนั้นจึงหมายถึงความสุขที่เป็นไปในทางใจโดยส่วนเดียว และเป็นสิ่งที่จะต้องหยิบขึ้นมาเพ่งพิจารณาในฐานะเป็นเวทนาอีกอย่างหนึ่ง เพื่อการเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๖ นี้, โดยวิธีอย่างเดียวกันกับการพิจารณาปีติ.

วิธีปฏิบัติ

การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๖ นี้ ผู้ปฏิบัติพึงย้อนไปทำการกำหนดศึกษามาตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๔ พึงกำหนดองค์ฌานต่างๆ ให้แจ่มแจ้งอีกครั้งหนึ่ง. เมื่อแจ่มแจ้งทั่วทุกองค์แล้ว เพื่อกำหนดเจาะจงเอาเฉพาะองค์ที่เรียกว่า "สุข" เพื่อการเพ่งพิจารณาหรือการตามดู โดยนัยที่กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๕ ทุกๆ ประการ โดยหัวข้อดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. สิ่งที่เรียกว่าความสุขนี้ คืออะไร ? มีลักษณะอย่างไร ?

๒. สิ่งที่เรียกว่าความสุขนั้น เกิดขึ้นในขณะไหน เวลาใด ?

๓. เกิดขึ้นด้วยอำนาจอะไร ? หรือด้วยการทำอย่างไร ?

๔. เกิดญาณและสติขึ้นในลำดับต่อไปด้วยอาการอย่างไร ?

๕. ในขณะนั้นชื่อว่าเธอย่อมตามเห็นซึ่งเวทนา คือความสุขนั้น โดยลักษณะอย่างไรอยู่ ? แล้วละอะไรเสียได้ ?

๖. การตามเห็นเวทนานั้นมีอาการแห่งการเจริญสติปัฏฐานภาวนาเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างไร ?

๗. ในขณะที่สโมธานซึ่งธรรมย่อมมีการสโมธานธรรม, ย่อมรู้โคจรและย่อมแทงตลอดสมัตถะของธรรมนั้นๆ อย่างไร ?

๘. ย่อมสโมธานธรรมที่เป็นหมวดหมู่ โดยรายละเอียดอย่างไร ?

๙. ย่อมสโมธานธรรมโดยหลักใหญ่ หรือโดยกว้างขวางมีจำนวนเท่าไร ? และ

๑๐. มีวิธีการพิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของสุขเวทนานั้นโดยละเอียดอย่างไร ?

รวมเป็น ๑๐ ประการดังนี้ ซึ่งควรจะกล่าวแต่ใจความ เพื่อเป็นเครื่องทบทวนความจำได้โดยสะดวกอีกครั้งหนึ่ง ดังต่อไปนี้ :-

๑. ความสุขในที่นี้ คือสุขที่เป็นไปทางจิตที่เรียกว่า เจตสิกสุข มีลักษณะเยือกเย็นเป็นที่ตั้งแห่งปัสสัทธิหรือสมาธิโดยตรง. ในที่นี้ เล็งถึงสุขซึ่งเป็นองค์ฌานองค์หนึ่งนั่นเอง.

๒. สุขที่เป็นเวทนา เนื่องในการเจริญอานาปานสตินี้ อาจจะเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ขณะแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ที่ ๓ เป็นลำดับมาและถึงที่สุดเป็นสุขโดยสมบูรณ์ในขั้นที่ ๔ ขั้นที่ ๕ ที่ ๖ (มีข้อความโดยละเอียดดังที่กล่าวแล้ว ในคำอธิบายอานาปานสติขั้นที่ ๔ อันว่าด้วยองค์ฌานเป็นลำดับมา).

๓. ความสุขในที่นี้ เกิดมาจากอุบายของการกระทำอันแยบคาย เนื่องด้วยลมหายใจเข้า-ออก ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง มีการรู้ทั่วถึงอยู่ซึ่งเอกัคคตาจิตเป็นต้น และมีการทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งได้ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นที่สุด (โดยอาการอย่างเดียวกันกับที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่ ๕ ในตอนที่กล่าวถึงการเกิดแห่งปีติ ๑๖ ประการ).

๔. เมื่อความสุขเกิดขึ้นด้วยอาการ ๑๖ อย่างนั้นแล้ว สุขเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติรู้พร้อมเฉพาะ

ด้วยอำนาจการหายใจเข้า-ออก สติเกิดขึ้นเป็นอนุปัสสนาญาณ, สุขปรากฏขึ้นในฐานะเป็นอารมณ์, สติปรากฏในฐานะเป็นผู้กำหนดอารมณ์, ผู้ปฏิบัติตามเห็นสุข ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๕).

๕. เธอตามเห็นความสุขนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา. แล้วละสัญญาว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าอัตตาเสียได้, เมื่อเบื่อหน่ายอยู่ละความเพลิดเพลินเสียได้ เมื่อคลายความกำหนัดอยู่ ละความกำหนัดเสียได้ เมื่อทำความดับอยู่ ละการก่อเสียได้. เมื่อทำการสละคืนอยู่ ละการยึดมั่นเสียได้ (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๕)

๖. เมื่อตามเห็นเวทนาอยู่ ดังนั้น ย่อมเป็นการเจริญสติปัฏฐานภาวนาเพราะความหมายที่ว่า ได้ทำไม่ให้เกิดความก้ำเกินของธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่สติกำหนดเวทนา, ได้ทำให้อินทรีย์เป็นต้น รวมกันทำกิจอันเดียว, สามารถทำให้มีการนำความเพียรเข้าไปเหมาะสมแก่ธรรมเหล่านั้น และอินทรีย์เหล่านั้น, และเพราะเป็นสิ่งที่ทำมากและส้องเสพมาก, ด้วยเหตุ ๔ ประการนี้จึงได้ชื่อว่าภาวนา (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๕).

๗. เมื่อภาวนาโดยทำนองนั้นเป็นไปโดยสมบูรณ์ ย่อมมีการสโมธานธรรม เช่นอินทรีย์ ๕ เป็นต้น, ในขณะนั้นมีการรู้โคจร กล่าวคือ อารมณ์ของธรรมมีอินทรีย์เป็นต้นเหล่านั้น และมีการแทงตลอดซึ่งสมัตถะ คือคุณค่าอันสม่ำเสมอของธรรมเหล่านั้น (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๕).

๘. ย่อมมีการสโมธานธรรม อันเป็นหมวดหมู่โดยละเอียด คือมีการสโมธานอินทรีย์ทั้ง ๕ พละทั้ง ๕ โพชฌงค์ทั้ง ๗ มรรคทั้ง ๘ โดยรายละเอียดที่อาจชี้ให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าเพราะประกอบด้วยความหมายอย่างไรจึงได้ชื่อว่าสโมธานธรรมอันมีชื่ออย่างนั้น (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๕).

๙. ย่อมสโมธานธรรมโดยกว้างขวางถึง ๒๙ ประการ มีการสโมธานอินทรีย์ ๕ เป็นต้น และสโมธานอมโตคธะ กล่าวคือนิพพานเป็นที่สุด (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๕).

๑๐. การพิจารณาเวทนาโดยละเอียด ได้แก่การพิจารณาตัวเวทนาและธรรมอื่น ที่

เกิดสืบต่อจากเวทนาคือ สัญญา และวิตก ว่าแต่ละอย่างๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างไร, เมื่อเกิด เกิดเพราะปัจจัยอะไร, เมื่อดับ ดับเพราะปัจจัยอะไร และเมื่อตั้งอยู่ มันแสดงให้เห็นอะไร จนเกิดความรู้สึกในจิตใจของผู้ปฏิบัติขึ้นมาอย่างไรตามลำดับ (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๕).

สรุปความว่า การเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๖ นี้ มีการปฏิบัติทุกอย่างทุกตอน เป็นอย่างเดียวกันกับอานาปานสติขั้นที่ ๕ ผิดกันแต่อารมณ์สำหรับเพ่งพิจารณาได้เปลี่ยนจากเวทนา คือ ปีติ มาเป็นเวทนา คือ สุข. ทั้งนี้ เพื่อให้สิ่งที่เรียกว่าความสุขได้รับการพิจารณาสืบต่อไปจากปีติ ในฐานะที่ความสุขเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือมากยิ่งขึ้นไปกว่าปีติ, ผลของการพิจารณาย่อมสูงกว่าปีติตามขั้นไปเป็นธรรมดา เพื่อว่าผู้ปฏิบัติจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งเวทนาทั้งปวงอย่างแท้จริง.

ตอน ๗ อานาปานสติ ขั้นที่ ๗ (การกำหนดจิตตสังขาร)

อุทเทสแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๗ มีหัวข้อโดยบาลีพระพุทธภาษิตว่า

“ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตต-สังขาร จักหายใจเข้า’; ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก’”. (จิตฺตสงฺขารปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; จิตฺตสงฺขารปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ)

“จิตตสังขาร” ในที่นี้ คือสัญญา และเวทนา ซึ่งเป็นพวกเจตสิกธรรม. สัญญาและเวทนาถูกจัดเป็นจิตตสังขาร เพราะเป็นสิ่งที่เป็นไปกับด้วยจิต เนื่องเฉพาะอยู่กับจิต และเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิต. เหตุนั้นสิ่งทั้ง ๒ นี้จึงได้ชื่อว่า จิตตสังขาร ซึ่งแปลว่า เครื่องปรุงแต่งจิต. ผู้มีความสังเกต จะสังเกตเห็นได้เองว่า ในอานาปานสติขั้นก่อน ได้พูดถึงสิ่งทั้ง ๓ คือ เวทนา สัญญา และวิตก ในที่นี้กล่าวถึงแต่เพียง ๒ คือ สัญญาและเวทนา ส่วนวิตกนั้นขาดหายไป. ข้อนี้เพราะเหตุว่า สิ่งที่เรียกว่าวิตกนั้นถูกจัดอยู่ในฝ่ายจิต มิได้อยู่ในฝ่ายเครื่องปรุงแต่งจิต ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวถึงแต่สัญญา กับเวทนา เพียง ๒ อย่างในฐานะที่เป็นจิตต-สังขาร, ส่วนวิตกนั้นเป็นจิต.

ทำไมสิ่งทั้ง ๒ นี้ จึงได้ชื่อว่าเครื่องปรุงแต่งจิต ? คำตอบมีได้อย่างง่ายๆ ว่า เพราะสัญญาและเวทนาเป็นเหตุให้เกิดวิตก กล่าวคือความคิด หรือที่เรียกว่าจิตในที่นี้นั่นเอง : เวทนาและสัญญา ร่วมกันทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตโดยไม่แยกกัน.

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น ก็เกิดสัญญาขึ้น ๒ ระยะ คือ สัญญาที่เป็นตัวสมปฤดี คือความจำได้หมายรู้ว่า เป็นเวทนาชนิดไหน นี้อย่างหนึ่ง, ถัดมา คือสัญญาชนิดที่เป็นการทำความสำคัญมั่นหมายว่าเวทนานั้นเป็นตัวตน และเป็นของของตนด้วยความยึดมั่นถือมั่น. สัญญาอย่างในระยะแรกเป็นสัญญาในเบญจขันธ์ เป็นอาการที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เป็นไปตามธรรมชาติยังไม่เป็นตัวเจตนา ยังไม่จัดเป็นกุศลหรืออกุศล. ส่วนสัญญาในระยะหลัง เป็นอาการของกิเลสโดยตรง จัดเป็นอกุศลเพราะมีโมหะเป็นมูล และเป็นเหตุให้ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะก็คือ มโนกรรม ได้แก่ ความคิดที่จะทำอะไรลงไปด้วยเจตนา และได้ชื่อว่าเป็นมโนกรรมเสร็จแล้วเมื่อความคิดนั้นได้เป็นไปแล้ว; ส่วนที่จะออกมาเป็นกายกรรมหรือวจีกรรมทีหลังนั้น เป็นอีกกรณีหนึ่ง. เพียงแต่ทำให้เกิดมโนกรรมอย่างเดียวเท่านั้น ก็ได้ชื่อว่ามีการปรุงแต่งจิตถึงที่สุดเสียแล้ว. ด้วยอาการอย่างนี้เอง เวทนากับสัญญาจึงได้ชื่อว่า จิตตสังขาร ซึ่งแปลว่าธรรมเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต, ถ้าปราศจากเวทนาและสัญญาเสียแล้ว ความคิดต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น.

อนึ่ง พึงทราบว่าสัญญาเวทนาที่เป็นอดีต ก็สามารถปรุงแต่งจิตได้โดยทำนองเดียวกับสัญญาและเวทนา ที่เพิ่งจะเกิดขึ้นในขณะนั้น. นี้เรียกว่าเป็นตัวเหตุโดยตรง ส่วนที่เป็นตัวเหตุโดยอ้อม หรือที่เรียกว่าเป็นปัจจัย หรือเป็นอุปกรณ์นั้นก็ยังมีอยู่ ได้แก่สัญญาที่ผนวกเข้ามาทางใดทางหนึ่ง หรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งได้แก่ สัญญาที่มีอยู่ประจำสันดาน เช่นนิจจสัญญา ความสำคัญว่าเที่ยง, สุขสัญญา ความสำคัญว่าสุข, และสุภสัญญา ความสำคัญว่างาม. เหล่านี้เป็นต้น. สัญญาประเภทนี้ ย่อมเข้าผนวกกับสัญญาในรูป เสียง กลิ่น รส ที่เป็นไปในทางสำคัญมั่นหมายว่าตัว ว่าตน ว่าตัวเขา ตัวเรา ว่าของเขา ของเรา ดังนี้เป็นต้น ความคิดต่างๆ จึงเกิดขึ้น. ทั้งหมดนี้ ย่อมแสดงให้เห็นได้ว่า สิ่งที่เรียกว่าสัญญาทุกชนิดย่อมเป็นจิตตสังขาร คือเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิต.

ข้อสังเกตพิเศษอย่างหนึ่ง ซึ่งทุกคนควรจะสังเกต คือ ข้อที่ในกรณีเช่นนี้ ท่านยกเอา

สัญญามาไว้ข้างหน้าเวทนา ซึ่งในกรณีอื่นหรือกรณีทั่วไปท่านจะเรียงลำดับไว้ว่า เวทนา สัญญา วิตก. การที่ยกเอาสัญญามาวางข้างหน้าเวทนาเช่นนี้ เป็นการแสดงอยู่ในตัวแล้วว่า สัญญานั่นเองเป็นตัวการปรุงแต่งจิต. ถ้าเวทนาใดปราศจากการเกี่ยวข้องกับสัญญา คือไม่ทำหน้าที่ก่อให้เกิดสัญญาได้แล้ว เวทนานั้นก็ไม่อาจปรุงแต่งจิต เช่นเวทนาของพระอรหันต์.

สรุปความได้ว่า เวทนาที่เนื่องอยู่กับสัญญา หรือสัญญาที่เนื่องอยู่กับเวทนาเท่านั้นที่จะทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตได้. ถ้าไม่มีเวทนา สัญญาก็ไม่อาจจะเกิด จึงไม่มีอะไรปรุงแต่งจิต. เวทนาก็เหมือนกัน เกิดแล้วถ้าไม่ปรุงแต่งสัญญาขึ้นมาได้ ก็ไม่ปรุงแต่งจิต, และเมื่อมันปรุงแต่งสัญญาได้ ก็ปรุงแต่งจิตต่อไปโดยแน่นอน. นี้คือสิ่งที่เรียกว่าจิตตสังขาร และอาการที่มันปรุงแต่งจิต.

อานาปานสติข้อนี้ มีการพิจารณาเพ่งไปยังเวทนาที่ปรุงแต่งจิต ผิดจากอานาปานสติข้อที่ ๕ และข้อที่ ๖ ซึ่งเพ่งไปยังเวทนาในฐานะที่เป็นเวทนา : ข้อที่ ๕ เพ่งไปยังปีติ เป็นการเพ่งดูเวทนาโดยเอกเทศ, ข้อที่ ๖ เพ่งดูสุข เป็นการเพ่งเวทนาโดยวงกว้าง หรือครอบคลุมเวทนาทั้งหมด, ส่วนข้อที่ ๗ นี้เป็นการเพ่งดูเวทนาในฐานะเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งสัญญา แล้วปรุงแต่งจิตในที่สุด, ดังที่กล่าวแล้ว. ผู้ศึกษาจะต้องสังเกตความแตกต่างกันอย่างนี้ ให้เข้าใจชัดเจนเสียก่อน มิฉะนั้นจะต้องมีความฟั่นเฝือ เพราะชื่อเหมือนๆ กัน และอธิบายด้วยหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน.

บัดนี้ จะได้วินิจฉัยในข้อที่ว่า จิตตสังขารที่กล่าวนี้ **ปรากฏแก่ใคร ในขณะไหนต่อไป.**

ผู้ศึกษาพึงสังเกตดูให้ดี จนกระทั่งจับหลักสำคัญได้ว่า สิ่งที่จะต้องเพ่งพิจารณานั้น ต้องเป็นสิ่งที่กำลังเกิดแก่บุคคลนั้นเอง และตรงตามขณะที่ท่านระบุไว้เป็นระเบียบตายตัวในลำดับของอานาปานสติ คือให้สังเกตให้เห็นว่าสิ่งนั้นๆ ได้เกิดอยู่ตลอดทุกระยะ นับตั้งแต่ระยะเริ่มแรก จนกระทั่งระยะสุดท้ายที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่. สำหรับสิ่งที่เรียกว่าเวทนาที่มันมีอยู่อย่างที่จะทำให้เรามองเห็นได้มา ตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๑ คือการกำหนดลมหายใจยาว, แต่ในขณะนั้นเราไปทำในใจอยู่ที่ลมหายใจ จึงไม่ได้มองดูเวทนา ซึ่งที่แท้ก็เกิดอยู่ในขณะนั้น กล่าวคือ ความสุขอย่างผิวเผิน ที่เริ่มเกิดขึ้นจากการกำหนดลมหายใจนั่นเอง : แม้เป็นเพียงเวทนา

เล็กๆ น้อยๆ เพียงไรก็ยังคงเป็นเวทนาอยู่นั่นเอง. นี้แสดงให้เห็นชัดลงไปว่า แม้ในขณะแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๑ ก็มีเวทนาเกิดอยู่ในนั้น แต่เราไม่ได้กำหนดมัน เพราะบทฝึกหัดของเราในขณะนั้น ได้ต้องการให้เราฝึกกำหนดที่ตัวลมหายใจยาว. ครั้นตกมาถึงอานาปานสติขั้นที่ ๗ นี้ มีระเบียบแนะให้ย้อนกลับไปกำหนดเวทนามาใหม่ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ คือให้เริ่มทำอานาปานสติขั้นที่ ๑ มาใหม่ พอทำแล้ว แทนที่จะกำหนดที่ลมหายใจ กลับสอดส่ายไปกำหนดเวทนาเพื่อให้รู้ว่าเวทนาในขั้นนี้เป็นอย่างไร, เมื่อพิจารณาเวทนาที่สังเกตได้ในขั้นนี้เสร็จแล้ว ก็เลื่อนมาพิจารณาที่เวทนาอันเกิดขึ้นในขณะแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ สืบไปตามลำดับ ซึ่งจะทำให้เห็นได้ชัดว่าเวทนาที่เป็นตัวสุขนั้น ได้มีสูงยิ่งขึ้นทุกที จนถึงขั้นสูงสุดในอานาปานสติขั้นที่ ๔ และเราก็กำหนดดู มันรุนแรงยิ่งขึ้นทุกที ในอานาปานสติขั้นที่ ๕ ที่ ๖ ในลักษณะต่างๆ กัน ตามที่ระบุไว้ในขั้นนั้นๆ. ครั้นมาถึงขั้นที่ ๗ นี้ เรามองดูมันในฐานะเป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิต หรือในฐานะที่เป็นตัวมารร้าย ที่ก่อให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ติดพันอยู่ในวัฏฏสงสาร.

ผู้ศึกษาอย่าเผลอถึงกับทำให้เกิดความสับสนขึ้นแก่ตัวเอง โดยเมื่อได้ฟังอย่างนี้ แล้วเกิดเข้าใจไปว่า มีการสอนให้กำหนดเวทนาทุกขั้นของอานาปานสติในเมื่อฝึกการทำในขั้นนั้นๆ. ในที่นี้ เพียงแต่บอกให้ทราบว่าเวทนามันมีอยู่ทุกขั้นจริง แต่เมื่อฝึกนั้น เราฝึกการกำหนดสิ่งอื่นเป็นลำดับมาคือกำหนดลมหายใจยาว, กำหนดลมหายใจสั้น, กำหนดลมหายใจทั้งปวง, กำหนดลมหายใจที่ค่อยรำงับลงๆ, กำหนดปีติที่เกิดขึ้นเพราะเหตุนั้น, กำหนดความสุขที่เป็นวงกว้างที่สุดของเวทนา, และในขั้นนี้เรากำหนดเวทนาที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต. ครั้นมาถึงบทฝึกที่จะต้องกำหนดเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของเวทนาในขั้นไหนก็ตาม เราจะต้องย้อนไปกำหนดมาตั้งแต่เวทนาในขั้นต้น เป็นลำดับมา จนถึงขั้นปัจจุบันที่กำลังฝึกอยู่ จนกระทั่งเห็นชัดว่าแม้ในเวทนาขั้นที่กำหนดลมหายใจยาว ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนาในขณะที่กำหนดลมหายใจสั้น ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา, เวทนาในขณะที่กำหนดลมหายใจทั้งปวง ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา, กระทั่งเวทนาในขั้นที่ลมหายใจที่รำงับลงๆ แม้จะเป็นเวทนาที่สูงสุด และสมบูรณ์เพียงไร ก็ยังเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, และเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่น่าสังเวชยิ่งขึ้น ตามส่วนของเวทนาที่สูงและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น.

ครั้นมาถึงอานาปานสติขั้นที่ ๕ ที่ ๖ เป็นขณะที่ตนกำลังเอิบอาบอยู่ด้วยสุขเวทนาสูงสุด ก็ยิ่งเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สูงสุดยิ่งขึ้นไปตามส่วน เหลือที่จะประมาณได้ ในเมื่อนำไปเทียบกันกับการเห็นแจ้ง เวทนาที่เกิดขึ้นในขั้นต้นๆ คือขั้นที่กำหนดลมหายใจยาวสั้น เป็นต้น. ฉะนั้นเมื่อถามขึ้นว่า จิตตสังขารคือสัญญาและเวทนานี้เกิดขึ้นแก่ใคร ? ในขณะไหน ? คำตอบจึงมีว่า มันเกิดและแจ่มแจ้งแก่ผู้ปฏิบัติ ในขณะที่กำลังปฏิบัติในอานาปานสติทุกๆ ขั้น ทุกขณะที่เขาหายใจเข้า-ออกอยู่ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ มาจนถึงขั้นที่ ๗ ทีเดียว; ในขั้นแรก ก็เห็นเวทนาที่ไม่เป็นล่ำเป็นสันอะไร ครั้นผ่านขั้นที่ ๓ มาแล้ว ก็ถึงเวทนาที่เป็นล่ำเป็นสัน จนประกอบอยู่กับเอกัคคตาจิตคือความเป็นสมาธิ ชนิดที่มีสุขเป็นองค์ฌานอยู่ด้วยองค์หนึ่ง โดยเจาะจงก็คือสูงขึ้นมา ได้ถึงองค์ฌานในขั้นตติยฌาน ที่สามารถทำให้เราแจ่มแจ้งต่อเวทนาที่เรียกว่าสุขนี้ได้เต็มที่. ยิ่งเห็นเวทนาชัดเท่าไร ก็หมายความว่าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ชัดยิ่งขึ้นไปเท่านั้น จึงจะเรียกว่าแจ่มแจ้งต่อเวทนาจริงๆ หรือเวทนาเป็นสิ่งที่แจ่มแจ้งต่อผู้นั้นจริงๆ.

สรุปความอย่างสั้นๆ ที่สุดอีกครั้งหนึ่งว่า เวทนาโดยความหมายทั่วไปก็ดี เวทนาโดยความหมายที่เป็นจิตตสังขารก็ดี ปรากฏแก่บุคคลผู้ปฏิบัติได้ในทุกขั้นของอานาปานสติจนกระทั่งถึงขั้นที่ ๗ นี้ และแม้ในขณะที่กำลังแจ่มแจ้งอยู่ด้วยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนี้.

บัดนี้ จะได้วินิจฉัยต่อไปถึงข้อที่ว่า **ผู้ปฏิบัติจะรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขารด้วยอาการอย่างไร**ต่อไป.

คำว่า รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร ในที่นี้ มีหลักเกณฑ์ทำนองเดียวกันกับการรู้พร้อมเฉพาะต่อปีติและสุข ดังที่กล่าวมาแล้วในอานาปานสติขั้นต้นๆ จนแทบจะกล่าวได้ว่า เหมือนกันทุกตัวอักษร กล่าวคือ สัญญาและเวทนาที่ทำหน้าที่เป็นจิตตสังขารในที่นี้ ปรากฏชัดแจ้งแก่ผู้ปฏิบัติ ในเมื่อเขาได้พิจารณาเวทนานี้อยู่ ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง เป็นลำดับไป คือ รู้ทั่วอยู่ กำหนดอยู่ รู้ชัดอยู่ เห็นชัดอยู่ พิจารณาอยู่ อธิษฐานอยู่ ปลงจิตลงด้วยความเชื่ออยู่ ประกอบความเพียรอยู่ ดำรงสติอยู่ จิตตั้งมั่นอยู่ รู้ชัดด้วยปัญญาอยู่ รู้ยิ่งด้วยปัญญาเป็นเครื่องรู้ยิ่งอยู่ รอบรู้สิ่งที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ และ

ทำให้แจ้งธรรมในธรรมที่ควรให้แจ้งอยู่ ด้วยอำนาจการหายใจเข้า-ออก ด้วยตนเองผู้เห็นชัดแจ้งอยู่ว่าเวทนาที่กำลังปรากฏอยู่ในการกำหนดของตนนั่นแหละ เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิตร่วมกันกับสัญญา ดังที่กล่าวแล้ว.

ข้อนี้หมายความว่า ทุกระยะแห่งการกำหนดทั้ง ๑๖ ระยะ ต้องรู้แจ้งเวทนาในฐานะที่ปรุงแต่งจิต เช่นเดียวกับรู้แจ้งเวทนาในอานาปานสติขั้นที่ ๕ ที่ ๖ ในฐานะที่เป็นเวทนาล้วนๆ แต่รู้อยู่ด้วยอาการทั้ง ๑๖ อย่างเดียวกัน.

สรุปความสั้นที่สุดก็คือว่า ทุกลมหายใจเข้า-ออก ตนกำลังปฏิบัติอยู่ในขั้นไหน ด้วยอาการอย่างไร ก็แจ่มแจ้งต่อเวทนาโดยความหมายที่ว่าเป็นจิตตสังขารอยู่ตลอดเวลานั่นเอง, ลักษณะและอาการต่างๆ ของเวทนามีรายละเอียดปรากฏอยู่แล้ว ในอานาปานสติขั้นที่ ๕.

เรื่องต่อไปที่เหลืออยู่ คือเรื่องการที่สติและญาณเกิดขึ้นโดยสมบูรณ์. การเห็นเวทนาในลักษณะที่เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา, การสโมธานซึ่งอินทรีย์รู้พร้อมทั้งรู้โคจรและสมัตถะโดยรายละเอียดต่างๆ, กระทั่งอาการของธรรมะที่ผู้ปฏิบัติ ย่อมประมวลมาได้ในขณะนั้นถึง ๒๙ อย่างด้วยกัน, มีรายละเอียดตรงเป็นอย่างเดียวกันกับที่กล่าวแล้วในตอนท้ายของอานาปานสติขั้นที่ ๕, ไม่จำเป็นต้องนำมาวินิจฉัยอีกในที่นี้. สรุปความแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๗ นี้ได้ว่า มีหลักเกณฑ์แห่งการปฏิบัติอย่างเดียวกันกับอานาปานสติขั้นที่ ๕ ที่ ๖ ทุกประการ ผิดกันอย่างเดียวคือในที่นี้เป็นการพิจารณาเวทนาในฐานะที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต แทนที่จะพิจารณาแต่เพียงว่า เวทนาคืออะไร หรือเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการพิจารณาในขั้นที่ ๕ ที่ ๖ นั่นเอง.

ตอน ๘ อานาปานสติ ขั้นที่ ๘ (การกำหนดจิตตสังขารให้รำงับ)

อุทเทสแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๘ นี้ มีหัวข้อว่า

“ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า’; ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก’”. (ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.)

การทำจิตตสังขารให้รำงับ ย่อมเนื่องกันอยู่กับการทำกายสังขารให้รำงับ, ฉะนั้น จึงมีการทำโดยแยบคาย ในส่วนที่เป็นการทำกายสังขารให้รำงับรวมอยู่ด้วย กล่าวคือ เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติกำลังมีอำนาจของสัญญาและเวทนาครอบงำจิตอยู่อย่างรุนแรง มีวิตกอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ แม้ในทางที่เป็นกุศลก็ตาม เขาย่อมสามารถบรรเทากำลังหรืออำนาจของสัญญาและเวทนาลงเสียได้ ด้วยการทำลมหายใจเข้า-ออกที่กำลังเป็นไปอยู่อย่างหยาบๆ นั้น ให้ละเอียดลงๆ; เมื่อลมหายใจละเอียดลง ความรู้สึกที่เป็นสัญญาและเวทนาก็รำงับลง ซึ่งมีผลทำให้วิตกพลอยรำงับลงไปตามกัน. นี่คือการทำจิตสังขารให้รำงับลงด้วยอุบายอันแรก.

วิธีปฏิบัติ คือผู้ปฏิบัติคอยกำหนดความรุนแรงของสัญญาและเวทนาเป็นนิมิตและเป็นอารมณ์อยู่ ในใจ กำหนดให้เห็นชัดเจนจริงๆ ว่ามันรุนแรงอยู่อย่างไรเบื้องต้น แล้วมันค่อยๆ ระงับหรือค่อยอ่อนกำลังลงอย่างไรเป็นลำดับมา ในเมื่อมีการควบคุมลมหายใจให้ประณีต หรือละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับ พึงถือเป็นหลักว่า การควบคุมลมหายใจ เป็นการควบคุมสัญญาและเวทนาพร้อมกันไปในตัว : เมื่อทำลมหายใจให้ประณีตได้ ก็สามารถทำสัญญาและเวทนาให้อ่อนกำลังลงได้. หากแต่ว่าในขั้นนี้ ไม่กำหนดนิมิตหรืออารมณ์ที่ลมหายใจอันค่อยๆ รำงับลง แต่กำหนดตัวสัญญาและเวทนาที่ค่อยๆ รำงับลงตามลมหายใจนั้นเอง เป็นนิมิตหรืออารมณ์ของสติ ฉะนั้น จึงได้ชื่อว่า **ทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่** ดังนี้.

หลักสำคัญมีอยู่ว่า เมื่อลมยิ่งละเอียดเท่าไร เวทนาและสัญญาก็รำงับลงเท่านั้น จิตถึงความละเอียดไม่ฟุ้งซ่านยิ่งขึ้นเท่านั้น. เมื่อถือเอาความที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน เพราะมีความรำงับลงแห่งสัญญาและเวทนา ก็ดี และความที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน เพราะกำหนดเอาสัญญาและเวทนาในขณะนั้นเป็นอารมณ์อยู่ ก็ดี มาเป็นหลัก ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า ได้มีการถือเอาเวทนาที่เป็นตัวจิตตสังขารโดยตรงที่กำลังรำงับอยู่ๆ เป็นอารมณ์แห่งการกำหนดแล้ว ดังนี้. เป็นอันว่าในขณะนั้นมีความเต็มที่แห่งการหายใจ : มีความเต็มที่แห่งการหายใจเข้า-ออก, มีความเต็มที่แห่งสติที่เข้าไปกำหนดเวทนาที่รำงับลงๆ ตามลมหายใจที่รำงับลง, และมีความเต็มที่แห่งความเป็นสมาธิ คือความที่จิตแน่วแน่ด้วยอำนาจของสติที่กำหนดเวทนาอันรำงับลงตามลมหายใจนั้น. ฉะนั้น จึงเป็นอันว่า แม้จะเป็นการกำหนดจิตตสังขาร คือเวทนาและสัญญาที่

รำงับอยู่ก็มีความเป็นสติ และความเป็นสมาธิโดยสมบูรณ์.

ส่วนที่จัดเป็นอนุปัสสนา หรือเป็นญาณในอานาปานสติขั้นนี้นั้น ได้แก่ การพิจารณาเห็นเวทนาที่กำลังรำงับลงนั้นเอง ว่าเป็นจิตตสังขารที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนกระทั่งละสัญญาว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าตัวตนเสียได้, นี้เป็นอนุปัสสนาด้วย เป็นการรำงับสัญญาว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าอัตตาเสียด้วย; จึงเป็นทั้งญาณและเป็นทั้งการรำงับจิตตสังขารอย่างยิ่งพร้อมกันไปในตัว. หลังจากนั้นย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ความดับ และความสละคืน ซึ่งทำให้ละความเพลิน ความกำหนัด ความก่อขึ้น และความยึดมั่นเสียได้ โดยนัยที่กล่าวแล้วโดยละเอียดในตอนท้ายของอานาปานสติขั้นที่ ๕. และอาการทั้งหมดนี้เป็นอาการของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา ซึ่งมีความหมายเต็มตามอรรถแห่งคำว่า *ภาวนา* โดยสมบูรณ์ จึงเป็นการประมวลมาได้ซึ่งธรรมทั้งปวงมีอินทรีย์ ๕ เป็นต้น และมีอมโตคธะเป็นที่สุด รวมกันเป็น ๒๙ อย่าง ดังที่กล่าวแล้วในตอนท้ายของอานาปานสติขั้นที่ ๕ เช่นเดียวกัน.

คำว่า **รำงับ** มีความหมายตั้งแต่ความค่อยๆ รำงับลง กระทั่งถึงความดับสนิท และเป็นความเข้าไปสงบรำงับแล้วโดยสิ้นเชิง. ข้อนี้หมายถึงการที่เวทนามีกำลังอ่อนลงๆ จนกระทั่งดับไปไม่ปรากฏ. ผลก็คือปรุงแต่งจิตน้อยๆ ลง จนกระทั่งไม่มีการปรุงแต่งจิตเลย ซึ่งเรียกว่าระงับจิตสังขารเสียได้. อาการทั้งหมดนี้ เป็นไปได้เพราะการควบคุมกำลังของสัญญาและเวทนา โดยอาศัยการควบคุมลมหายใจโดยนัยดังที่กล่าวแล้ว. โดยอำนาจของสติเป็นการทำให้จิตตสังขารรำงับลง, ด้วยอำนาจของสมาธิ เป็นการให้จิตตสังขารรำงับไปไม่ปรากฏ. ด้วยอำนาจของอนุปัสสนาหรือญาณ ทำให้จิตตสังขารขาดเหตุขาดปัจจัยที่จะปรุงแต่ง คือจะไม่มีสัญญาหรือเวทนาชนิดที่จะเป็นจิตตสังขารขึ้นมาได้ ตลอดเวลาที่อนุปัสสนาหรือญาณนั้นยังมีอยู่, กล่าวคือ ยังเป็นการเจริญภาวนาอยู่.

สรุปความว่า สติก็ดี สมาธิก็ดี อนุปัสสนา หรือญาณก็ดี ซึ่งรวมเรียกว่า*ภาวนา*ในที่นี้ เป็นไปโดยอาศัยลมหายใจเข้า หายใจออก และควบคุมลมหายใจเข้า-ออกโดยอาการที่สามารถควบคุมสัญญาและเวทนาได้อีกต่อหนึ่ง.

*ภาวนา*นี้ได้ชื่อว่าอานาปานสติ เพราะมีการกำหนดที่ลมหายใจ หรือด้วยลมหายใจ

หรือโดยการเนื่องด้วยลมหายใจ เช่นเดียวกับอานาปานสติในขั้นต้นๆ ที่แล้วมา และได้ชื่อว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา ก็เพราะเป็นการเจริญภาวนา ที่มีการกำหนดสติหรือการเข้าไปตั้งไว้ซึ่งสติ ด้วยการตามพิจารณาซึ่งเวทนานั้นเอง. และเนื่องจากภาวนานี้เป็นไปทุกลมหายใจเข้า-ออก จึงกล่าวว่าเป็นอานาปานสติด้วย เป็นสติปัฏฐานภาวนาด้วย ด้วยอาการอย่างนี้.

การวินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่ ๘ สิ้นสุดลงเพียงแค่นี้ ซึ่งเป็นการสิ้นสุดของจตุกกะที่ ๒ อันกล่าวถึงภาวนาที่มีเวทนาเป็นอารมณ์ทั้ง ๔ ขั้น.

(จบ อานาปานสติขั้นที่ ๘ อันว่าด้วยการทำจิตตสังขารให้รำงับ)

ในจตุกกะที่ ๒ นี้ ท่านแนะให้สังเกตว่า การปฏิบัติที่ดำเนินมาถึงจตุกกะที่ ๒ นี้ สิ่งที่เรียกว่าญาณในอนุปัสสนา ก็มีอยู่ ๘. และอนุสสติซึ่งเป็นเครื่องกำหนด ก็มีอยู่ ๘. ที่กล่าวว่า ๘ ในที่นี้ หมายถึงญาณก็ตาม อนุสสติก็ตาม ที่ทำหน้าที่เข้าไปรู้ และเข้าไปกำหนดตามลำดับนั้น ได้กำหนดปีติหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑, กำหนดสุขหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑, กำหนดจิตตสังขารหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ และกำหนดความที่จิตตสังขารนั้นรำงับลงๆ หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑, รวมกันจึงเป็น ๘. ข้อนั้นเป็นการแสดงว่าอนุปัสสนาคือการตามเห็นก็ดี อนุสสติคือการตามกำหนดก็ดี ต้องเป็นไปครบทั้ง ๘ จริงๆ และสม่ำเสมอเท่ากันจริงๆ จึงจะเป็นการสมบูรณ์แห่งจตุกกะที่ ๒ นี้.

อานาปานสติ จตุกกะที่ ๒ จบ

จตุกกะที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(ตั้งแต่การกำหนดลักษณะของจิต จนถึง การทำจิตให้ปล่อยสิ่งที่เกิดกับจิต)

บัดนี้มาถึงการปฏิบัติในอานาปานสติจตุกกะที่ ๓ ซึ่งกล่าวถึงอานาปานสติอีก ๔ ขั้น เป็นลำดับไปคือ :-

ขั้นที่ ๙ การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า-ออก ๑,

ขั้นที่ ๑๐ การทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจเข้า-ออก ๑,

ขั้นที่ ๑๑ การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า-ออก ๑,

ขั้นที่ ๑๒ การทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า-ออก ๑,

รวมเป็น ๔ ขั้นด้วยกันดังนี้; ทั้ง ๔ ขั้นนี้ จัดเป็นหมวดที่พิจารณาจิตเป็นอารมณ์ สำหรับการศึกษา, แทนที่จะกำหนดพิจารณากายคือลมหายใจ และเวทนาดังที่กล่าวแล้ว ในจตุกกะที่ ๑ และที่ ๒.

ตอน ๙ อานาปานสติ ขั้นที่ ๙ (การรู้พร้อมซึ่งจิต)

อุทเทสแห่งอานาปานสติข้อที่ ๑ แห่งจตุกกะที่ ๓ หรือจัดเป็นอานาปานสติข้อที่ ๙ แห่งอานาปานสติทั้งหมดนั้น มีว่า

> **“ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า’**; ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ ซึ่งจิต จักหายใจออก’”. (จิตฺตปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; จิตฺตปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.)

ใจความสำคัญที่จะต้องศึกษามีอยู่เป็นหัวข้อใหญ่ๆ คือ ๑. คำว่าย่อมทำในบทศึกษา; ๒. คำว่า เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต; ๓. ญาณและสติพร้อมทั้งธรรมอื่นๆ ที่เกิดขึ้นโดยสมควรแก่การปฏิบัติ; มีคำอธิบายโดยละเอียดดังต่อไปนี้ :-

คำว่า **“ย่อมศึกษาในบทศึกษา”**. คำนี้ มีคำอธิบายเหมือนกันทุกขั้นของอานาปานสติ โดยใจความทั่วไปก็คือ ขณะที่กำหนดอารมณ์ของอานาปานสติอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ย่อมไม่มีโทษเกิดขึ้นทางกายหรือทางวาจา และเป็นการสำรวมเป็นอย่างดี ชนิดที่เป็นศีลอยู่ในตัว; นี้ชื่อว่าสีลสิกขาของผู้นั้นในขณะนั้น. ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตในขณะที่ทำอานาปานสติอยู่ ชื่อว่าจิตตสิกขาของผู้นั้นในขณะนั้น. การพิจารณาอารมณ์ของอานาปานสติ กล่าวคือ กาย เวทนา และจิต เป็นต้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น นั้นชื่อว่าเป็นปัญญาสิกขาของผู้นั้นในขณะนั้น. เมื่อเป็นดังนี้ เป็นอันกล่าวได้ว่า ในขณะนั้นผู้นั้นย่อมทำสมบูรณ์ในสิกขาทั้ง ๓ อยู่แล้วในตัว. ส่วนที่เป็นเฉพาะกรณีนั้น หมายถึงการที่ในขณะแห่งอานาปานสติขั้นหนึ่งๆ นั้น ผู้นั้นกำลังปฏิบัติอย่างไรอยู่ คือกำลังพิจารณาอารมณ์อะไรอยู่ โดยอาการอย่างใด; แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ยังเป็นอันกล่าวได้ว่าด้วยการปฏิบัติเพียงอย่างเดียวนั้น เขาก็กำลังทำในบทศึกษาครบทั้ง ๓ อย่างในตัวอยู่นั่นเอง ดังนี้. ความหมายของคำว่า ย่อมทำในบทศึกษา ย่อมเป็นดังนี้เหมือนกันในที่ทุกแห่ง ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องกล่าวถึงอีกในโอกาสข้างหน้าในบทต่อๆ ไป.

ที่ว่า “รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต” นั้น มีส่วนที่ต้องทำความวินิจฉัยแยกกัน คือคำว่า “รู้พร้อมเฉพาะ” และคำว่า “จิต” สำหรับคำว่า “รู้พร้อมเฉพาะ” นั้น มีคำอธิบายเหมือนในบทที่แล้วมา ซึ่งอาจจะสรุปความได้สั้นๆ ว่า การที่จะรู้พร้อมเฉพาะต่อสิ่งใดนั้น หมายถึงการทำสิ่งนั้นให้เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ของการกำหนด แล้วพิจารณาโดยละเอียดถี่ถ้วนว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร ประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดจากสิ่งนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก, ชื่อว่ารู้พร้อมเฉพาะต่อสิ่งนั้น. สำหรับในที่นี้ ก็คือรู้พร้อมเฉพาะต่อจิตโดยวิธีดังกล่าวแล้ว ซึ่งจะได้วินิจฉัยในคำว่าจิต โดยละเอียดสืบไป.

คำว่า “จิต” ท่านจำแนกโดยละเอียดด้วยคำต่อไปนี้คือ มโน = ใจ, มานสํ = มนัส, หทยํ = หัวใจ, ปณฺฑรํ = น้ำใจ (คำนี้แปลว่าขาว), มนายตนํ=อายตนะ คือใจ, มนินฺทฺริยํ = อินทรีย์ คือใจ, วิญฺญาณํ = ธรรมชาติที่รู้โดยวิเศษ, วิญฺญาณกฺขนฺโธ = กองหรือส่วนคือวิญญาณ, มโนวิญฺญาณธาตุ = ธาตุคือความรู้วิเศษฝ่ายใจ ทั้งหมดนี้ล้วนแต่หมายถึงจิต หรือเป็นคำที่ใช้เรียกแทนคำว่าจิต แม้จะมีคำว่า หทยํ รวมอยู่ด้วย ก็ให้ถือเอาความว่า หมายถึงจิต มิได้หมาย

ถึงก้อนเนื้อหัวใจดังความหมายธรรมดา; ฉะนั้น ขอให้ถือเอา ความหมายของคำเหล่านี้ทุกคำมารวมกันเป็นความหมายของคำว่า “จิต” ในที่นี้.

จิตนี้จะรู้พร้อมเฉพาะได้ที่ไหน ? คำตอบในวงการทำอานาปานสติย่อมตอบว่า รู้พร้อมเฉพาะได้ที่จิตทุกขั้น ในทุกขณะแห่งการทำอานาปานสตินั่นเอง; เพราะฉะนั้น ผู้ที่ทำอานาปานสติขั้นที่ ๙ นี้ จะต้องพิจารณาดูจิตว่าเป็นอย่างไร มาทุกขั้นของการทำอานาปานสติที่แล้วมาทั้ง ๘ ขั้น เขาจะต้องเริ่มทำอานาปานสติมาตั้งแต่ขั้นต้น ทุกขั้นตามลำดับ และเพ่งพิจารณาดูลักษณะของจิตมาตามลำดับตั้งแต่ขั้นที่ ๑ จนถึงขั้นที่ ๘ จนกระทั่งเห็นชัดว่า :-

๑. จิตในขณะกำหนดลมหายใจยาว นั้นเป็นอย่างไร;

๒. จิตในขณะกำหนดลมหายใจสั้น นั้นเป็นอย่างไร;

๓. จิตในขณะมีการกำหนดรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง นั้นเป็นอย่างไร;

๔. จิตในขณะที่กำลังทำกายสังขารให้รำงับ นั้นเป็นอย่างไร;

๕. จิตในขณะที่กำลังรู้พร้อมเฉพาะต่อปีติอยู่ นั้นเป็นอย่างไร;

๖. จิตในขณะที่กำลังรู้พร้อมเฉพาะต่อสุขอยู่ นั้นเป็นอย่างไร;

๗. จิตในขณะที่กำลังรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตสังขารอยู่ นั้นเป็นอย่างไร;

๘. จิตในขณะที่กำลังทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ นั้นเป็นอย่างไร;

ซึ่งจะพิจารณาเห็นได้ว่า มีลักษณะแตกต่างกันอย่างไรเป็นลำดับมา จนกระทั่งถึงขณะนี้; ครั้นในที่สุดต้องพิจารณาให้เห็นลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น ของจิตเหล่านั้นทุกๆ ขั้น เพื่อถอนเสียซึ่งความสำคัญผิดว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าอัตตา จนกระทั่งมีความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด ความดับและความสละคืนดังที่กล่าวแล้ว. ทั้งหมดนี้ กระทำด้วยการพิจารณาที่ละเอียดยิ่งขึ้นเป็นลำดับ โดยอาการ ๑๖ อย่าง ดังที่กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นต้นๆ, ซึ่งโดยใจความก็คือ รู้ทั่วอยู่, กำหนดอยู่, รู้อยู่, เห็นอยู่, พิจารณาอยู่, อธิษฐานอยู่, ปลงจิตลงโดยความเชื่ออยู่, ประคองความเพียรอยู่, ดำรงสติอยู่, จิตตั้งมั่นอยู่, รู้ชัดด้วยปัญญาอยู่, รู้ยิ่งด้วยปัญญาเป็นเครื่องรู้ยิ่งอยู่, รอบรู้ในธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่, ละธรรมที่ควรละอยู่, เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่, และทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่; ทุกๆ ขั้นทำด้วยจิตที่ประกอบไปด้วยเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่านอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก จนกระทั่ง

เห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า จิตทั้งหมดนั้นเป็นสังขารธรรม มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ? เป็นอนัตตา เป็นต้น ดังกล่าวแล้ว. ทั้งหมดนี้ คือคำอธิบายของคำว่า “รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต”.

ในที่อื่นอีกบางแห่ง มีบาลีแสดงลักษณะต่างๆ ของจิตไว้อีกปริยายหนึ่ง ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นหลักในการพิจารณาดูจิตได้ เพิ่มขึ้นอีกส่วนหนึ่ง ในที่นั้นมีการแนะให้พิจารณาดูจิตโดยนัยดังต่อไปนี้ :-

๑. จิตกำลังประกอบอยู่ด้วยราคะ หรือไม่ประกอบด้วยราคะ;

๒. จิตกำลังประกอบอยู่ด้วยโทสะ หรือไม่ประกอบด้วยโทสะ;

๓. จิตกำลังประกอบอยู่ด้วยโมหะ หรือไม่ประกอบด้วยโมหะ;

๔. จิตกำลังหดหู่ หรือกำลังฟุ้งซ่าน;

๕. จิตกำลังตั้งอยู่ในฌาน หรือไม่ตั้งอยู่ในฌาน;

๖. จิตมีจิตอื่นเหนือ หรือไม่มีจิตอื่นเหนือ;

๗. จิตมั่นคง หรือไม่มั่นคง;

๘. จิตมีการปล่อยสิ่งที่เกิดแก่จิต หรือไม่มีการปล่อย;

แต่ในที่สุด ก็ย่อมนำไปสู่การพิจารณาว่า แม้จิตจะประกอบอยู่ด้วยลักษณะเช่นไร ก็ยังคงประกอบอยู่ด้วยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่นั่นเอง, ซึ่งทำให้มีผลแห่งการพิจารณาเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการพิจารณาตามวิธีที่กล่าวแล้วข้างบน ทั้งสิ้น.

ส่วนข้อที่ว่า ญาณและสติพร้อมทั้งธรรมอื่นๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยสมควรแก่การปฏิบัติ อย่างไรนั้น ก็มีคำอธิบายเหมือนอย่างที่กล่าวแล้ว ในอานาปานสติขั้นต้น แต่นี้ซึ่งใคร่จะขอซักซ้อมความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง คือเมื่อมีการพิจารณาและรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตอยู่โดยอาการ ๑๖ อย่างดังที่กล่าวแล้ว จิตก็เป็นสิ่งที่ปรากฏชัด ด้วยอำนาจลมหายใจเข้า-ออกของบุคคลผู้รู้พร้อมเฉพาะอยู่ด้วยอาการอย่างนี้. การกำหนดนั้นเป็นสติ; สตินั้นเป็นอนุปัสสนาญาณในที่สุด; ผู้ปฏิบัติตามเห็นจิตนั้น ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก จึงเกิดมีภาวนาที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนาขึ้นโดยสมบูรณ์อยู่ในขณะนั้น เพราะว่าสมบูรณ์ไปด้วยอรรถทั้ง ๔ ของภาวนา ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นโดยละเอียด

อรรถ ๔ โดยหัวข้อ คือ

๑. ความไม่ก้ำเกินกันของธรรมที่เกิดขึ้นในสติปัฏฐานนั้น

๒. อินทรีย์ทั้งหลายมีรสหรือกิจเป็นอันเดียวกัน

๓. นำความเพียรเข้าไปสมควรแก่ธรรมและอินทรีย์

๔. เป็นที่ส้องเสพมากแห่งจิต.

เมื่อการปฏิบัติเป็นสติปัฏฐานภาวนาโดยสมบูรณ์เช่นนี้แล้ว ย่อมสโมธานธรรมต่างๆ คือ ก่อให้เกิดธรรมะชื่อนั้นๆ ขึ้นโดยสมควรแก่การปฏิบัติในขณะนั้น ดังที่ท่านให้ตัวอย่างไว้เป็น ๒๙ อย่างด้วยกัน มีการสโมธานซึ่งอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ สติปัฏฐาน ๔ ฯลฯ เป็นลำดับไป จนกระทั่งถึงวิมุตติและอมโตคธะ เป็นที่สุด ดังที่กล่าวแล้วโดยละเอียด ในคำอธิบายของอานาปานสติขั้นที่ ๕. อนึ่ง จะต้องเข้าใจไว้เสมอไปว่า การสโมธานธรรม หมวดใดหมวดหนึ่งก็ตาม ย่อมมีการรู้ซึ่งโคจร คือสิ่งที่เป็นอารมณ์ของธรรมนั้น และย่อมมี การแทงตลอดสมัตถะเกี่ยวกับธรรมนั้นด้วยเสมอไป มีรายละเอียดดังที่กล่าวแล้วในคำอธิบาย เรื่องนั้นในอานาปานสติขั้นต้นๆ แต่นี้. รวมความว่า สติ คือการกำหนดก็เกิดขึ้น, ญาณคือ ความรู้ก็เกิดขึ้น, การกระทำที่เรียกว่าภาวนาก็เกิดขึ้น, ธรรมต่างๆ ๒๙ อย่างก็ประมวลมา ได้. ความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ความดับและความสลัดคือ ซึ่งเป็นผลของการกระทำ ก็เกิดขึ้นโดยอาการต่างๆ ดังที่กล่าวแล้วในเรื่องนั้นๆ. นี้คือญาณและสติเป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้น ด้วยอำนาจอานาปานสติขั้นนี้ ซึ่งเป็นขั้นที่เพ่งดูจิตชนิดต่างๆ หรือมีจิตชนิดต่างๆ เป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นความจริงในข้อที่ว่า จิตทั้งหมดนั้นแม้จะต่างกันอย่างไร ก็ตกอยู่ในฐานะ เป็นเพียงสังขารธรรม อยู่ใต้อำนาจของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยเสมอกัน นั่นเอง.

ข้อสังเกตในระหว่างจตุกกะทั้ง ๓ เพื่อให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดแจ้งยิ่งขึ้นไป ใน ตอนนี้มีอยู่ว่า เมื่อเปรียบเทียบกันดูระหว่างจตุกกะทั้ง ๓ นี้แล้วจะเห็นได้ว่า จตุกกะที่ ๑ มี การดูและควบคุมที่ลมหายใจในลักษณะต่างๆ กัน; ในจตุกกะที่ ๒ มีการดูและควบคุมที่ความ รู้สึกอันเป็นเวทนาในลักษณะต่างๆ กัน; ใน จตุกกะที่ ๓ นี้จะได้ดูและทำการฝึกฝนควบคุม จิตในลักษณะต่างๆ กัน สืบต่อไป ทั้งหมดนี้ต้องไม่ลืมว่า คำที่ว่า ดู ก็คือ ดูให้เห็น ว่ามี

ลักษณะอยู่ในตัวมันเองอย่างไร ทำหน้าที่อย่างไร เกิดมาจากอะไรจะดับไปอย่างไร เป็นต้น; และคำว่าควบคุม ก็คือทำให้มันสงบรำงับลงจากความหยาบมาสู่ความละเอียด, จากการปรุงแต่งมาก มาเป็นการปรุงแต่งน้อย กระทั่งไม่ให้มีการปรุงแต่งเลย, หรือจากความยึดถือเต็มที่มาสู่ความยึดถือน้อย กระทั่งไม่มีความยึดถือเลย. ทั้งหมดนี้ คือความมุ่งหมายอันแท้จริงของการที่เราทนสู้ความลำบากนานาประการ ในการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานตลอดมา.

สรุปใจความสั้นๆ อีกครั้งหนึ่งว่า คำว่า รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตทั้งปวงนั้น หมายถึงจิตทุกชนิด ในขณะแห่งการปฏิบัติอานาปานสติทุกขั้น ได้รับการพิจารณาสอดส่องด้วยญาณและสติอย่างทั่วถึง จนไม่มีความยึดถือจิตว่าเป็นตัวตนแต่ประการใดนั่นเอง และมีความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด จากความยึดถือจิตว่าเป็นตัวตนมาแต่เดิมเสียได้. การวินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่ ๙ สิ้นสุดลงเพียงเท่านี้. ต่อนี้ไปจะได้วินิจฉัยในขั้นที่ ๑๐

ตอน ๑๐ อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๐ (การทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่)

อุทเทสแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๑๐ หรือข้อที่ ๒ แห่งจตุกกะที่ ๓ นั้นมีหัวข้อว่า

> **"ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า 'เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า'**; ย่อมทำในบทศึกษาว่า 'เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจออก' (ปโมทยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; ปโมทยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.)

มีอธิบายโดยละเอียดดังต่อไปนี้ :- คำว่า ย่อมทำในบทศึกษา มีอธิบายอย่างเดียวกันกับที่อธิบายมาแล้วในตอนก่อน. คำว่า ทำจิตให้ปราโมทย์ มีข้อควรวินิจฉัยคือ ทำให้ปราโมทย์เกิดขึ้นในขณะไหน และความปราโมทย์นั้นมีอยู่อย่างไร, ดังจะได้วินิจฉัยสืบไปดังต่อไปนี้ :

ความปราโมทย์โดยธรรม ในที่นี้ เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ย่อมทำให้เกิดขึ้นได้ในทุกขั้นแห่งอานาปานสติ เพราะฉะนั้นผู้ที่ลงมือปฏิบัติในขั้นนี้ จะต้องพยายามทำให้เกิดความปราโมทย์ขึ้น ในทุกขั้นแห่งอานาปานสติ. เขาจักต้องย้อนไปปฏิบัติมาตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๑ เป็นลำดับมา. จนกระทั่งถึงขั้นที่ ๙ พยายามทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ให้ปรากฏชัดในทุกขั้นและให้ประณีต หรือสูงขึ้นมาตามลำดับดุจกัน คือ :-

๑. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าและออกยาว ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น;

๒. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าและออกสั้น ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น;

๓. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความรู้พร้อมเฉพาะซึ่งลมทั้งปวง ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น;

๔. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำกายสังขารให้รำงับอยู่ ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น;

๕. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น;

๖. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น;

๗. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น;

๘. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น;

๙. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น;

เมื่อทำอยู่ดังนี้ ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑๐ ซึ่งมีใจความสำคัญมุ่งหมายถึงการรู้จักทำ หรือสามารถทำจิตให้ปราโมทย์ขึ้นมาได้ในทุกๆ ขั้น แล้วถือเอาความรู้สึกปราโมทย์นั้นเป็นอารมณ์สำหรับพิจารณา เพื่อเห็นลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาแห่งจิตที่ปราโมทย์นั้นสืบต่อไป เหมือนดังที่ได้กล่าวแล้วในการพิจารณาปีติในอานาปานสติขั้นที่ ๕.

สำหรับการเกิดแห่งความปราโมทย์นั้น มีทางที่จะเกิดได้ต่างๆ กันตามแต่เหตุปัจจัยซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งปราโมทย์. สำหรับในกรณีแห่งการทำอานาปานสตินั้น อาจกล่าวได้ว่า :-

ในอานาปานสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ ปราโมทย์เกิดเพราะรู้สึกพอใจในการกระทำหรือในโอกาส ที่ได้กระทำตามคำสอนอันเป็นนิยยานิกธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นเบื้องต้น; และสูงขึ้นมาก็คือ มีความปราโมทย์เพราะประสบความสำเร็จในการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทั้งยาวและสั้น ดังนี้เป็นต้น.

ในอานาปานสติขั้นที่ ๓ ย่อมเกิดความปราโมทย์ที่สูงขึ้นไปกว่านั้น แม้ไม่มากก็น้อย เพราะเหตุที่มีการกำหนดลมหายใจอย่างแยบคายยิ่งขึ้นไปกว่าเก่า ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นนั้น ซึ่งทำให้สัมปยุตตธรรมเช่นฉันทะเป็นต้น เป็นไปแรงกล้าขึ้น ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นในลักษณะที่ประณีตกว่า หรือสูงกว่าตามสมควรแก่กรณี.

ในอานาปานสติขั้นที่ ๔ การปฏิบัติดำเนินไปจนถึงขั้นที่เกิดฌาน ความปราโมทย์ในการกระทำของตน ก็สูงขึ้นไปตาม ด้วยอำนาจแห่งการที่ได้เสวยผลเป็นทิฏฐธรรมสุข โดยเหตุที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ถูกนิวรณ์รบกวนเลยเป็นต้น.

ในอานาปานสติขั้นที่ ๕ มีการพิจารณาถึงปีติที่เป็นองค์ฌานโดยตรง ซึ่งหมายถึงความปราโมทย์โดยพฤตินัยอยู่ในตัว เป็นการแยกเอาตัวความปราโมทย์ออกมากำหนดและพิจารณาไปโดยเฉพาะ เป็นการเห็นตัวความปราโมทย์โดยชัดกว่าขั้นอื่นๆ และกลายเป็นปราโมทย์ที่อิงอาศัยปัญญายิ่งขึ้น ในเมื่อมีการพิจารณาเวทนานั้นๆ โดยลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นต้น.

ในอานาปานสติขั้นที่ ๖ มีอาการคล้ายกันกับในขั้นที่ ๕ เพราะเป็นการพิจารณาองค์ฌานด้วยกัน.

ในอานาปานสติขั้นที่ ๗ ปราโมทย์สูงขึ้นไป เพราะมีความรู้เพิ่มขึ้นว่าเวทนานั้นๆ เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต; ทำให้สามารถรู้เท่าทันเวทนา ซึ่งเป็นทางมาแห่งกิเลส คือตัณหาและอุปาทาน เป็นต้น จนเห็นลู่ทางที่จะดับทุกข์ได้ยิ่งขึ้นไป ปราโมทย์ในธรรมจึงสูงขึ้นไปตาม.

ในอานาปานสติขั้นที่ ๘ ปราโมทย์เกิดมาจากความรู้สึกว่าตนสามารถทำจิตตสังขารให้อ่อนกำลังลงหรือให้รำงับไป ซึ่งเป็นความสามารถที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก ทำให้เกิดความรู้สึกว่าการควบคุมกิเลสนั้นจักต้องอยู่ในกำมือของตนโดยแน่นอน.

สำหรับอานาปานสติขั้นที่ ๙ นั้น ปราโมทย์เกิดขึ้น เพราะบัดนี้เป็นผู้มีความรู้แจ่มแจ้งในเรื่องจิต และลักษณะอาการต่างๆ ของจิต เช่นที่เกิด ที่ดับ ที่ไปที่มา ของจิต จนถึงกับรู้สึกว่าการควบคุมจิตนั้นต้องอยู่ในกำมือของตนโดยแท้.

ส่วนในอานาปานสติขั้นที่ ๑๐ นี้ เป็นการประมวลมาซึ่งความปราโมทย์ทั้งหมดทุกชนิดมา กำหนดพิจารณาอยู่ และมีความปราโมทย์เฉพาะในข้อนี้ว่า บัดนี้ตนเป็นผู้สามารถบังคับจิตได้ตามความต้องการ ดังที่สามารถบังคับให้เกิดความปราโมทย์อยู่ในขณะนี้ อย่างพลิกแพลงอย่างไรก็ได้ตามต้องการ และกว้างขวางถึงที่สุด จึงเป็นจิตที่บังเทิงอยู่ด้วยความปราโมทย์ที่กว้างขวางและสูงสุดไปตามกัน.

ส่วนข้อที่ว่า **ความปราโมทย์มีอยู่อย่างไร** นั้น มีทางที่จะวินิจฉัย คือความปราโมทย์คืออะไร ? และมีทางที่จะแบ่งแยกปราโมทย์ได้กี่ทาง ?

เมื่อกล่าวโดยทางศัพทศาสตร์ ท่านระบุชื่อเหล่านี้ว่า เป็นชื่อของความปราโมทย์ คือ อาโมทนา = ความเบิกบาน, ปโมทนา = ความบันเทิงหรือปราโมทย์, หาโส = ความร่าเริงหรือหรรษา, ปหาโส = ความรื่นเริงอย่างยิ่งหรือความรื่นรมย์แห่งใจ, โอทคฺยํ = ความโสมนัสหรือความเย็นใจ, และ อตฺตมนตา = ความปลื้มใจ หรือ ความภูมิใจต่อตัวเองเป็นที่สุด; อาการทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า อาการของความปราโมทย์ ในที่นี้.

เมื่อกล่าวโดยเหตุทั่วไป ก็เหมือนกับกรณีของปีติและสุข กล่าวคือ ปราโมทย์นี้อาจจะเป็นเคหสิตคืออาศัยเรือนหรือกามก็ได้; หรือจะเป็นเนกขัมมสิต คืออาศัยธรรมโดยเฉพาะ คือความปราศจากกามก็ได้. แต่สำหรับในที่นี้นั้น เป็นที่เห็นได้ชัดเจนอยู่แล้วว่า เป็นปราโมทย์ที่อาศัยธรรมแท้ ทุกขั้นแห่งอานาปานสติทีเดียว. ผู้ศึกษาพึงสังเกตในข้อที่ชื่อเหมือนกันว่า ปราโมทย์ๆ แต่ตัวจริงนั้นอาจจะแตกต่างราวกับฟ้าและดิน เพราะวัตถุหรืออารมณ์แห่งการเกิดของปราโมทย์นั้นต่างกัน.

ข้อที่ว่าปราโมทย์ในทางธรรม มีทางเกิดได้กี่ทางนั้น เมื่อกล่าวตามหลักแห่งอานาปานสตินี้แล้ว ข้อเท็จจริงย่อมแสดงชัดอยู่แล้วว่า มีทางมา ๒ ทาง คือ **ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมถะหรือสมาธิ** นี้อย่างหนึ่ง; และ **ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวิปัสสนา-ญาณหรือปัญญา** นี้อีกอย่างหนึ่ง.

ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมาธินั้น ที่เห็นได้ง่ายๆ หรือโดยตรง ก็คือปีติที่เป็นองค์ฌานและความสุขที่เป็นองค์ฌานโดยตรง หรือความสุขที่ได้รับมาจากการที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่านโดยทั่วไปทุกขณะ เรียกสั้นๆ ว่า ความสุขที่เกิดจากฌาน นั่นเอง; หรือแม้ที่สุดแต่ความพอใจอย่างปราโมทย์ ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมถะหรือสมาธิ เพราะมีสมถะและสมาธิเป็นมูลฐาน.

ส่วนปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวิปัสสนาหรือปัญญา นั้นละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่า สูงยิ่งขึ้นไปกว่า หรือมีคุณค่ายิ่งกว่า. ปราโมทย์ข้อนี้ได้แก่ความปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะที่พิจารณาปราโมทย์อันเป็นตัวเวทนานั่นเอง หรือพิจารณาสังขารทั้งหลายทั้งปวงก็ตาม โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเกิดความปราโมทย์ขึ้นมาเพราะเหตุที่รู้ว่า ได้เห็นธรรมลึกซึ้งลงไป. จัดเป็นความปราโมทย์ในธรรมแท้.

ขอย้อนไปเปรียบเทียบด้วยตัวอย่างของปีติให้เห็นได้ง่ายๆ คือปีติในองค์ฌานเป็นปราโมทย์ด้วยอำนาจสมาธิ. ครั้นปีตินั้นถูกนำมาพิจารณาให้เห็นว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นเดียวกับเวทนาทั้งหลาย เกิดปีติขึ้นมาใหม่อีกชนิดหนึ่ง ด้วยอำนาจของปัญญานั้น เป็นปีติต่อธรรมหรือในธรรมแท้ยิ่งขึ้นไปอีก; นี่เรียกว่าปีติที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา นับว่ามีอยู่เป็น ๒ อย่างด้วยกัน ดังนี้. สรุปให้สั้นที่สุด ก็ได้ความว่า ปราโมทย์อย่างที่ ๑ เกิดอยู่ในขณะที่จิตเป็นสมาธิ; ปราโมทย์อย่างที่ ๒ เกิดอยู่ในขณะที่จิตประกอบด้วยปัญญา. ปราโมทย์ทั้ง ๒ อย่างนี้ มีอยู่อย่างแรกซึมปนเปกันไปในอานาปานสติทุกขั้น. ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นอานปานสติในส่วนใดหรือขณะใดเป็นส่วนแห่งสมาธิ ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเป็นปราโมทย์ที่เกิดมาจากความเป็นสมาธิ; อานาปานสติส่วนใดหรือระดับใด ที่เป็นส่วนของปัญญาหรือกำลังดำเนินไปด้วยอำนาจของปัญญาอยู่ ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ก็จัดเป็นปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา; ฉะนั้น เป็นอันกล่าวได้ว่า ปราโมทย์ที่ผู้ปฏิบัติได้ทำให้เกิดขึ้นโดยอาศัยอานาปานสติ ที่แล้วมาทั้ง ๙ ขั้น และกำลังจัดเป็นอานาปานสติขั้นที่ ๑๐ อยู่ในขณะนี้นั้น ก็ได้แก่ปราโมทย์ ๒ ประเภทนี้นั่นเอง หรือกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า หมายถึงแต่ปราโมทย์ ๒ ประเภทนี้ ซึ่งเป็นปราโมทย์อาศัยเนกขัมมะเท่านั้น หาได้หมายถึงปราโมทย์ที่เป็นเคหสิต คืออาศัยเรือนหรือกามแต่ประการใดไม่เลย.

สิ่งที่อยากจะแนะให้สังเกตอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การฝึกอานาปานสติในขั้นที่ ๑๐ นี้ จัดว่าเป็นที่น่าสนุกหรือน่าพอใจยิ่งกว่าอื่นทั้งหมด เพราะถ้ากล่าวอย่างสำนวนโวหารธรรมดาก็คือการเล่นกับความสุขนั่นเอง : เป็นการเล่นของบุคคลผู้มีความสุขที่เข้าไปสู่ความสุขอย่างนั้นอย่างนี้ ออกจากความสุขอย่างนี้ แล้วเข้าไปสู่ความสุขอย่างโน้น ออกจากความสุขอย่างโน้น แล้วก็เข้าไปสู่ความสุขอย่างอื่นอีกต่อไป ไม่มีที่สิ้นสุดกับความสุข จึงถือว่าอานาปานสติในขั้นนี้เป็นจุดเด่นที่สุด, หรือเป็นเหมือนจุดเด่นที่สุดจุดหนึ่ง ในแถวแห่งอานาปานสติทั้งหลาย, แม้การปฏิบัติจะได้รับผลเพียงเท่านี้ ก็ยังกล่าวได้ว่าเข้าถึงธรรมรัตนะ เป็นผู้ร่ำรวยด้วยเพชรพลอยของพระธรรม อย่างประมาณมิได้อยู่แล้ว : นับว่าควรแก่การสนใจและการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง.

สิ่งที่จะต้องวินิจฉัยข้อสุดท้าย คือญาณและสติ ตลอดถึงธรรมอื่นๆ จะเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น ส่วนใหญ่มีอธิบายอย่างเดียวกันกับในขั้นที่แล้วมา สำหรับส่วนที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษเฉพาะในขั้นนี้ก็คือ การกำหนดปราโมทย์ที่ตนได้ทำให้เกิดขึ้นทุกขั้นของอานาปานสติ โดยนัยดังที่กล่าวแล้ว ด้วยอำนาจของเอกัคคตาจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน นี้เรียกว่า สติ. การกำหนดติดตามดูปราโมทย์นั้นด้วยอำนาจของสติ จนเกิดการพิจารณาเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาสติกลายเป็นอนุปัสสนาญาณไป; นี้เรียกว่า ญาณ. ผู้ปฏิบัติกำหนดและพิจารณาจิตซึ่งประกอบด้วยปราโมทย์ทั้งหลายด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น การกระทำนี้ชื่อว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา ซึ่งจัดเป็นภาวนาที่สมบูรณ์ด้วยอรรถทั้ง ๔ ดังที่กล่าวแล้ว. ในขณะนั้นเป็นการสโมธานซึ่งธรรมทั้งหลาย ๒๙ ประการ พร้อมทั้งการรู้โคจรแทงตลอดสมัตถะแห่งธรรมทั้งหลายเหล่านั้น ด้วยอำนาจของการกระทำที่แยบคาย มีอาการ ๑๖ มีการรู้ทั่วอยู่, กำหนดอยู่, รู้อยู่, เห็นอยู่,พิจารณาอยู่, อธิษฐานจิตอยู่ ฯลฯ เป็นลำดับๆ ไป จนกระทั่งถึงการทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่; แต่ละขั้นๆ เกี่ยวกับปราโมทย์นั้นโดยตรงด้วยจิตที่เป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่านอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ดังที่ได้อธิบายแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๕ นั้นแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องกล่าวซ้ำในที่นี้.

การวินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่ ๑๐ สิ้นสุดลงเพียงเท่านี้. ต่อไปนี้จะได้วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่ ๑๑ สืบไป.

ตอน ๑๑ อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๑ (การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่)

อุทเทสแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๑๑ หรือข้อที่ ๓ แห่งจตุกกะที่ ๓ นั้นมีว่า

"ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า 'เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า'; ย่อมทำในบทศึกษาว่า 'เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก'"; (สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; สมาทหํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ)

และมีอธิบาย ดังต่อไปนี้คือ :-

การวินิจฉัยในบทว่า "ย่อมทำในบทศึกษา" ย่อมมีใจความเหมือนกับในขั้นที่แล้วมาโดยประการทั้งปวง มีอยู่บ้างที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษเฉพาะขั้นนี้คือ:- ส่วนที่จะถือว่าเป็นสีลสิกขา นั้น จะต้องรู้จักสอดส่องให้ถูกตรงตามที่มีอยู่; โดยใจความใหญ่ๆ นั้นเล็งถึง ข้อที่มีการสำรวมหรือระวังจิตไม่ให้ละไปจากอารมณ์ ที่กำลังกำหนดอยู่ในขั้นนั้นๆ; ตัวการสำรวมนั่นแหละจัดเป็นศีลในที่นี้. เพราะว่าเมื่อมีการสำรวมในเวลาใด โทษทางกาย วาจา หรือการทุศีลอย่างใดๆ ก็มีขึ้นไม่ได้. การชี้ให้เห็นเช่นนี้เป็นการป้องกัน ไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดไปว่า เมื่อการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นสมาธิหรือปัญญาอย่างสูงเช่นนี้แล้วมันจะยัง คงมีการสำรวมศีลอยู่ได้อย่างไรกัน; ฉะนั้น ขอให้ถือว่า เมื่อมีการสำรวมจิตใดๆ อยู่ในเรื่องใดก็ตาม ด้วยอำนาจของสติแล้ว การสำรวมนั้นย่อมเป็นการประมวลไว้ได้ซึ่งสีลสิกขาอยู่ในตัวโดยสมบูรณ์. เป็นอันกล่าวได้ว่าแม้ในขณะที่กำลังปฏิบัติหมกมุ่นอยู่ในอานาปานสติขั้นสูง เหล่านี้ การสำรวมในศีลก็ยังสมบูรณ์อยู่ตามเดิม จึงเป็นการทำให้ไตรสิกขา หรือสิกขาทั้ง ๓ ยังคงเป็นธรรมสมังคีสมบูรณ์อยู่; ฉะนั้น คำว่า "ย่อมทำในบทศึกษา" ในอานาปานสติข้อนี้ และในอานาปานสติข้อต่อไปทั้งหมด ก็ยังหมายความถึงการทำเต็มที่ในสิกขาทั้ง ๓ อยู่นั่นเอง.

ส่วนที่เป็นสมาธิและส่วนที่เป็นปัญญา นั้น เห็นได้ชัดอยู่แล้วว่ามีการกำหนดสมาธิและการพิจารณาทางปัญญาอยู่ทุกขั้น; แต่ส่วนที่เป็นศีลนั้นเป็นอยู่อย่างไม่เปิดเผย จะต้องรู้จักพิจารณาจึงจะมองเห็นได้ชัดเจน กล่าวคือในอานาปานสติขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ มีการสำรวมอยู่ที่การระวังจิตให้คอยกำหนดลมหายใจในวิธีต่างๆ กัน. การสำรวมนั่นเองควบคุมเอาความมีศีลไว้ได้. ในอานาปานสติขั้นที่ ๔ การสำรวมมีอยู่ที่การพยายามทำลมหายใจให้

รำงับลงๆ ซึ่งเป็นการสำรวมที่ยากยิ่งไปกว่าขั้นที่แล้วมา; การสำรวมในขั้นที่ ๕ และที่ ๖ มีอยู่ตรงที่คอยกำหนดปีติและสุขอย่างแรงกล้า; ในขั้นที่ ๗ มีอยู่ที่การคอยกำหนดเวทนาหรือการที่เวทนาทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต; ในขั้นที่ ๘ การสำรวมมีอยู่ในการที่เฝ้าพยายามป้องกันไม่ให้เวทนาปรุงแต่งจิตได้ หรือปรุงแต่งแต่น้อยที่สุด; ในขั้นที่ ๙ การสำรวมมีอยู่ในขณะที่ตั้งหน้าตั้งตาคอยเฝ้ากำหนดลักษณะต่างๆ ของจิต; ในขั้นที่ ๑๐ การสำรวมมีอยู่ที่การประคองจิตให้มีปราโมทย์ และการกำหนดซึ่งความปราโมทย์นั้นๆ; สำหรับขั้นที่ ๑๑ นี้ความสำรวมมีอยู่ตรงที่ความพยายามประคองจิตให้ตั้งมั่นในแบบต่างๆ กัน. ความสำรวมทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นแต่ตัวศีล หรือความควบคุมไว้ได้ซึ่งสีลสิกขา ให้ยังคงมีอยู่ตลอดเวลา สำหรับในขั้นต่อไปพึงถือเอาใจความอย่างเดียวกัน จักไม่กล่าวถึงอีกโดยละเอียด จักชี้ให้เห็นแต่ในแง่ที่จำเป็นจะต้องชี้เท่านั้น.

สิ่งที่ต้องวินิจฉัยสืบไป คือข้อที่ว่า "ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่" สิ่งที่ต้องวินิจฉัยมีอยู่ ๒ ประการ คือ ความตั้งมั่นเป็นอย่างไร และความตั้งมั่นมีได้เมื่อไร ซึ่งจะได้วินิจฉัยกันสืบไป.

คำว่า **"ความตั้งมั่น"** ในที่นี้ โดยใจความก็คือความเป็นสมาธินั่นเอง. เนื่องจากความเป็นสมาธินี้ มีอาการที่อาจจะแยกพิจารณาให้เห็นได้ในมุมหรือแง่ต่างๆ กัน เพราะฉะนั้นในทางศัพทศาสตร์ เมื่อถามว่าสมาธิคืออะไรแล้ว ย่อมตอบด้วยการจำแนกชื่อต่างๆ เหล่านี้ให้ฟังคือ ฐิติ = ความตั้งมั่น. สณฺฐิติ = ความหนักแน่น หรือ ความตั้งมั่นด้วยดี, อธิฏฺฐิติ = ความแข็งแรงหรือเข้มแข็ง, อวิสาหาโร = ความมิได้มีอาการดุจอาหารเป็นพิษ, อวิกฺเขโป = ความไม่ฟุ้งซ่าน, อวิสาหตมานสตา = ความมีใจที่พิษมิได้กระทบกระทั่ง, สมโถ = ความสงบ, สมาธินฺทฺริยํ = อินทรีย์คือความตั้งมั่น, สมาธิพลํ = กำลังคือความตั้งมั่น, สมฺมาสมาธิ = ความตั้งมั่นชอบ. ดังนี้เป็นต้น; ซึ่งเป็นการเพียงพอแล้วที่ยกมาเป็นตัวอย่าง ทั้งที่ยังมีคำอื่นอีกมาก.

อธิบายความหมายแห่งคำที่แสดงลักษณะแห่งความตั้งมั่น เหล่านี้พอเป็นทางเข้าใจมีอยู่ดังนี้ : คำว่า ตั้งมั่น หนักแน่น หรือแข็งแรง เป็นต้นนี้ ล้วนแต่เป็นอาการของจิต ซึ่งเรียกว่าสมาธิ. คำว่า **ความตั้งมั่น** หมายถึงความที่อารมณ์หรือนิวรณ์กระทบไม่หวั่นไหว; คำว่า **หนักแน่น** หรือตั้งมั่นด้วยดีนั้นหมายความว่าเป็นอย่างนั้นยิ่งไปอีก คือสามารถทนสู้ต่ออารมณ์

หรือนิวรณ์ที่มีกำลังมากได้จริง. คำว่า **แข็งแรง** หมายถึงไม่อ่อนไปตามอารมณ์ ที่ยั่วเย้าหรือขู่เข็ญบังคับ. คำว่า **มิได้เป็นดุจอาหารเป็นพิษ** นี้เป็นการทำอุปมา : เหมือนอย่างว่าคนที่เกิดมีอาหารเป็นพิษขึ้นในกระเพาะ ย่อมมีอาการกระสับกระส่ายเหมือนคนจะตาย ไม่สามารถประกอบการงานอันใดได้ ไม่มีความสดชื่นเบิกบานแต่ประการใดเลย. จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้านิวรณ์เข้าไปเป็นพิษอยู่ในภายในแล้ว ย่อมตายจากความดี ไม่สามารถประกอบกิจใดๆ ทางจิตได้ ไม่มีความสดชื่นเบิกบานแต่ประการใดเลย. เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่าลักษณะของสมาธินั้นต้องเป็นเหมือนกับความที่ไม่มีอาหารเป็นพิษอยู่ในกระเพาะ. คำว่า **ไม่ฟุ้งซ่าน** หมายถึง มีอารมณ์เพียงอย่างเดียว ไม่แล่นไปสู่อารมณ์ใดๆ กำหนดอยู่แต่อารมณ์ที่มีอยู่สำหรับสมาธินั้น เหมือนกับสัตว์ที่มีสิ่งที่ต้องการอยู่ในที่นั้นอย่างเพียงพอแล้ว ก็ไม่ลุกลนไปในที่อื่นๆ เหมือนลิงที่เที่ยวแสวงหาผลไม้ไปทั่วๆ ป่า ฉันใดก็ฉันนั้น.

คำว่า **มีใจอันพิษมิได้กระทบกระทั่ง** นั้น พิษในที่นี้ หมายถึงนิวรณ์และกิเลสชื่ออื่นทุกชนิด; เมื่อกิเลสไม่กระทบจิต จิตมีความเป็นปกติสงบอยู่ได้. คำว่า กระทบจิต ในที่นี้หมายถึงครอบงำจิต ดึงจิตไปตามอำนาจของมัน เช่น ความอยากดึงไปสู่สิ่งที่มันอยาก ความโกรธดึงไปสู่สิ่งที่มันโกรธ ดังนี้เป็นต้น; เมื่อไม่มีสิ่งเหล่านี้จิตก็สงบ เป็นสมาธิ คำว่า สมถะ หรือ สงบ มีความหมายตรงตามภาษาไทย คือหมายถึงความระงับ ไม่มีความดิ้นรน ไม่มีความเร่าร้อนไม่มีความหม่นหมอง ดังนี้เป็นต้น. คำว่า **สมาธินฺทฺริยํ** ต้องการให้หมายถึงสมาธิที่แท้จริง คือขนาดที่จะเป็นใหญ่ เป็นประธานได้อย่างหนึ่ง ในบรรดาธรรมที่เป็นใหญ่เป็นประธานทั้งหลาย, คำว่า **สมาธิพลํ** ก็เป็นอย่างเดียวกัน หมายถึง สมาธิที่ถึงขนาดที่มีกำลังหรือใช้เป็นกำลังต่อสู้ข้าศึกคือนิวรณ์ได้. คำว่า **สัมมาสมาธิ** ต้องการให้หมายถึงแต่**สมาธิที่ถูกที่ชอบ** หรือ **สมาธิในทางพุทธศาสนา** เพราะยังมีสมาธิที่เป็นของนอกพุทธศาสนาหรือสมาธิที่เดินผิดทางเป็นมิจฉาสมาธิอยู่อีกพวกหนึ่ง. เมื่อผู้ศึกษาได้พิจารณาดูความหมายของคำเหล่านี้ทุกคำอย่างละเอียดลออแล้ว ก็สามารถเข้าใจถึงความหมายของสิ่งที่เรียกว่าสมาธิได้อย่างทั่วถึง และเข้าใจได้ว่าสมาธินั้นคืออะไร. แต่อย่างไรก็ดี ทั้งหมดนี้เป็นเพียงการอธิบายตามทางศัพทศาสตร์หรือทางหนังสือเท่านั้น.

ส่วนในทางปฏิบัตินั้น ท่านจำกัดความไว้สั้นๆ ตามหลักแห่งอานาปานสติว่า ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการกำหนดลมหายใจยาว-สั้น ชื่อว่า สมาธิ; หรืออีกอย่างหนึ่งว่า จิตที่มีอารมณ์เป็นอันเดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจจากการกำหนดลมหายใจของบุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นชื่อว่าสมาธิ ดังนี้ ซึ่งทั้งหมดนี้อาจจะสรุปความได้ว่า เมื่อจิตมีอารมณ์สำหรับกำหนดและจิตกำหนดอารมณ์นั้นได้ การกำหนดอารมณ์ได้นั้น ชื่อว่า สมาธิ จะเป็นอย่างต่ำ อย่างกลาง อย่างสูง หรืออย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างประณีต นั้นย่อมแล้วแต่กรณี แต่ไม่ถือเอาเป็นประมาณ เพราะอาจจะเรียกได้ว่าเป็นสมาธิได้ด้วยกันทั้งนั้น. นี้คือวินิจฉัยข้อที่ว่า สมาธิคืออะไร ?

ส่วนข้อที่ว่า **สมาธิหรือความตั้งมั่น มีได้เมื่อไรนั้น** มีวินิจฉัยดังต่อไปนี้ :-

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า สมาธิมีได้ทุกขณะที่จิตมีการกำหนดอารมณ์ นี่เป็นหลักทั่วๆ ไป; ที่เป็นอย่างพิเศษนั้น สมาธิมีได้หรือยังคงมีอยู่ได้แม้ในขณะที่จิตกำหนดลักษณะมีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นต้น ในขณะแห่งวิปัสสนา; ฉะนั้น เมื่อจะประมวลให้สิ้นกระแสความ ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า สมาธิได้โดยประเภทใหญ่ๆ ใน ๓ กาล คือ :-

๑. **สมาธิในขณะระยะเริ่มแรกแห่งการกำหนดอารมณ์** ซึ่งได้แก่บริกรรมสมาธิและอุปจารสมาธิ.

๒. **สมาธิในขณะที่จิตตั้งอยู่ในฌาน** ได้แก่อัปปนาสมาธิโดยตรง.

๓. **สมาธิ ที่เป็นอนันตริกสมาธิแนบเนื่องกันอยู่กับปัญญา** ในขณะที่มีการกำหนดและการพิจารณาลักษณะมีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นต้น.

สมาธิอย่างที่ ๑ คือสมาธิในระยะเริ่มแรก แห่งการกำหนดอารมณ์นั้น เป็นสมาธิโดยอ้อมหรือโดยปริยาย คือเป็นสมาธิที่ยังไม่ถึงขนาดที่จะกล่าวได้ว่าเป็นสมาธิแท้ เหมือนมนุษย์ยังเด็กอยู่ ยังไม่มีความเป็นมนุษย์ที่เต็มที่ ฉันใดก็ฉันนั้น, แต่ถึงกระนั้น ก็ยังดีกว่าไม่มีสมาธิเสียเลยเป็นไหนๆ. **สรุปความในข้อนี้ว่า** พอสักว่าลงมือทำสมาธิ ก็มีสมาธิโดยปริยายนี้ได้เรื่อยๆ ไปเป็นลำดับ จนกระทั่งถึงขณะแห่งอุปจารสมาธิ คือนิวรณ์ระงับไปบ้าง กลับมีมาบ้าง หรือนิวรณ์ถอยกำลังลงไปมาก แต่ไม่ถึงขนาดที่จะระงับหมดสิ้นไป ทั้งนี้เพราะเหตุที่ว่าองค์ฌานยังไม่ครบถ้วนและตั้งมั่น จึงต้องจัดเป็นสมาธิโดยปริยายอยู่นั่นเอง แต่ถึงกระนั้น

ก็ยังดีกว่าไม่มีสมาธิเสียเลย ดังกล่าวแล้ว.

สมาธิอย่างที่ ๒ คือ อัปปนาสมาธินั้น หมายถึงความที่จิตตั้งมั่นอยู่ในฌาน นี้คือตัวสมาธิแท้ และมีความหมายเต็มตามความหมายของคำว่าสมาธิทุกประการ. เมื่อกล่าวว่า จิตให้ตั้งมั่นอยู่ และเป็นความตั้งมั่นอยู่อย่างแท้จริง ก็ต้องหมายถึงความที่จิตตั้งอยู่ในสมาธิขั้นที่เป็นฌานขั้นใดขั้นหนึ่งเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นรูปฌานหรืออรูปฌานก็ตาม. ถ้าผู้ปฏิบัติในอานาปานสติมีความมุ่งหมายที่จะฝึกฝนในส่วนอรูปฌาน ก็มีโอกาสที่จะฝึกฝนได้ในอานาปาน-สติขั้นที่ ๑๑ นี้ มีรายละเอียดดังที่กล่าวไว้ในที่อื่นอีกส่วนหนึ่ง เพราะไม่ได้เป็นสิ่งที่มุ่งหมายโดยตรงในที่นี้. ในที่นี้มุ่งหมายโดยตรงแต่เพียงรูปฌานทั้ง ๔ แต่ประเภทเดียว.

ส่วน**สมาธิอย่างที่ ๓** คือ สมาธิที่แนบเนื่องกันอยู่กับปัญญาโดยไม่แยกกันนั้น จัดเป็นสมาธิโดยปริยายอีกอย่างหนึ่ง เพราะในขณะนี้เป็นขณะที่ปัญญาจะทำหน้าที่ของมันด้วย กำลังคือสมาธิ. เมื่อบุคคลกำหนดอารมณ์ของสมาธิจนทำฌานให้เกิดขึ้นได้ ดำรงอยู่ในฌานนานพอสมควร คือจิตมีกำลังเข้มแข็ง และเข้ารูปเข้ารอยเพียงพอแก่ความต้องการแล้ว ก็ออกจากฌานนั้นไปกำหนดอารมณ์แห่งวิปัสสนา เช่นเวทนาเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาพิจารณาโดยลักษณะ มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยงเป็นต้นอยู่. ในขณะนี้กำลังแห่งสมาธิก็ยังอยู่ในการพิจารณานั้น คือ แฝงตัวหรือแนบเนื่องกันอยู่กับปัญญาโดยสัดส่วนที่สมควรกัน : ถ้าเพ่งปัญญาแรง กำลังของสมาธิก็แรงขึ้นตาม, ถ้าเพ่งปัญญาหย่อน กำลังของสมาธิก็หย่อนลงตาม, และเป็นไปในตัวเองได้เช่นนี้โดยไม่ต้องเจตนา ดังนี้. สมาธิชนิดนี้เรียกว่า สมาธิในขณะแห่งวิปัสสนา และเพราะเหตุนั้น จึงได้ชื่อว่า สมาธิโดยปริยาย; แต่เป็นปริยายที่มีค่าสูงไม่เหมือนกับสมาธิโดยปริยายดังที่กล่าวแล้วในข้อที่ ๑.

จากลักษณะอาการแห่งสมาธิทั้ง ๓ ชนิด หรือ ๓ ขั้น ๓ ตอน ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ทำให้เราเห็นได้ว่าสมาธิมีอยู่ในขณะไหนหรือเมื่อไร และสมาธิในขณะไหน มีลักษณะและหน้าที่อย่างไร เป็นการรอบรู้ต่อความที่จิตเป็นสมาธิได้โดยประการทั้งปวง.

สรุปความว่า การฝึกในขั้นที่ ๑๑ นี้ ฝึกในการกำหนดความตั้งมั่นทั้งในแง่ของสมถะและทั้งในแง่ของวิปัสสนา จากอานาปานสติทุกขั้นเท่าที่มีให้กำหนดได้ว่ามีความตั้งมั่นอยู่กี่อย่าง

จนกระทั่งตนมีความคล่องแคล่วในการทำจิตให้ตั้งมั่นได้ทุกอย่าง ด้วยความชำนิชำนาญสมตามความปรารถนา.

ส่วนคำวินิจฉัยในข้อที่ว่า ญาณและสติ ตลอดถึงสัมปยุตตธรรมอื่นๆ ซึ่งมีอยู่ในขณะนั้นมีขึ้นได้โดยวิธีไรนั้น พึงทราบว่า เมื่อจิตมีความตั้งมั่น ไม่ว่าชนิดไหนอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก จิตที่ตั้งมั่นนั้นก็ปรากฏด้วย สติที่กำหนดความตั้งมั่นนั้นก็ปรากฏด้วย จึงเกิดมีจิตรู้แจ้งคือวิญญาณจิต ซึ่งได้แก่ อนุปัสสนาญาณดังที่ได้กล่าวแล้วในข้อก่อน. เมื่อเป็นดังนี้ ก็เป็นอันว่ามีการตามเห็นซึ่งจิตในจิต ด้วยอำนาจของสตินั้น จนกระทั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของจิต แม้ที่ตั้งมั่นแล้วทุกชนิด; เมื่อกระทำอยู่ดังนี้ ก็เรียกว่า มีจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน-ภาวนา อันเป็นภาวนาที่สมบูรณ์ด้วยอรรถทั้ง ๔ ดังที่ได้เคยอธิบายมาแล้วอย่างละเอียดในข้อต้นๆ; ในขณะนั้นย่อมมีการสโมธานมาได้ซึ่งธรรมทั้งหลาย ๒๙ อย่าง พร้อมทั้งรู้โคจรและแทงตลอดสมัตถะของธรรมนั้นๆ ดังที่กล่าวโดยละเอียด ในอานาปานสติขั้นที่ ๕ อีกนั่นเอง.

การวินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่ ๑๑ สิ้นสุดลงเพียงเท่านี้ ต่อไปนี้จะได้วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่ ๑๒ สืบไป.

ตอน ๑๒ อานาปานสติขั้นที่ ๑๒ (การทำจิตให้ปล่อย)

อุทเทสแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๑๒ หรือข้อที่ ๔ แห่งจตุกกะที่ ๓ นี้มีหัวข้อว่า

> **“ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า’;** ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก’.” (วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.)

วินิจฉัยมีอยู่ดังต่อไปนี้ :-

การทำในบทศึกษาทั้ง ๓ ในอานาปานสติขั้นนี้นั้น ความสำรวมสติในการคอยกำหนดการปล่อยชนิดต่างๆ ของจิต หรือแม้แต่การคอยกำหนดจิตให้ทำการปลดเปลื้องสิ่งต่างๆ จากจิต ซึ่งเป็นความสำรวมอย่างยิ่ง และอย่างละเอียดที่สุดนั่นแหละ คือ ความสำรวมที่ประมวลไว้ได้ซึ่งสีลสิกขาในขณะนี้. สำหรับจิตตสิกขาและปัญญาสิกขานั้น มีอยู่ได้โดยลักษณะเดียว

กันกับอานาปานสติขั้นอื่นๆ ทุกขั้นดังที่กล่าวแล้ว ไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยซ้ำในที่นี้อีก. สำหรับคำว่า **“ทำจิตให้ปล่อยอยู่”** นั้น มีสิ่งที่จะต้องวินิจฉัยเป็น ๒ อย่างคือ :-

๑. ปล่อยอย่างไร ?

๒. ปล่อยซึ่งอะไร ? ซึ่งจะได้วินิจฉัยต่อไป.

การที่ยกเอาปัญหาว่าปล่อยอย่างไรมาวินิจฉัยก่อนนั้น เป็นเพราะจะช่วยทำให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย เพราะจะได้อาศัยข้อความต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นเครื่องช่วยทำให้เกิดความเข้าใจง่าย โดยเฉพาะก็คือ เรื่ององค์แห่งฌานอันกล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่ ๔ โดยละเอียด และเรื่องการละนิจจสัญญาเสียได้ด้วยอนิจจสัญญา เป็นต้น ดังที่กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๕.

คำว่า **ทำจิตให้ปล่อย** มีความหมายโดยตรงว่า **ทำจิตให้ปล่อยสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตหรือกลุ้มรุมห้อมล้อมจิต** อย่างหนึ่ง และ **สิ่งที่จิตยึดไว้เองด้วยอำนาจของอุปาทานอันเกิดจากอวิชชา อันนอนเนื่องอยู่ในสันดาน** นี้อีกอย่างหนึ่ง. ถ้ากล่าวกลับกันอีกอย่างหนึ่งก็คือ แทนที่จะกล่าวว่าทำจิตให้ปล่อย ก็กล่าวกลับกันได้ว่า **“เปลื้องจิตเสียจากสิ่งซึ่งควรปลดเปลื้อง”** ดังนี้ก็ได้; ผลย่อมเป็นอย่างเดียวกัน จะแตกต่างกันก็แต่วิธีพูด.

ที่ว่าทำจิตให้ปล่อยเสีย หรือเปลื้องจิตเสียจากสิ่งที่มากลุ้มรุมจิตนั้น หมายถึงการเปลื้องจิตจากนิวรณ์ในขณะแห่งสมาธิ นับตั้งแต่ระยะเริ่มแรกขึ้นมาจนกระทั่งถึงสมาธิที่เป็นฌาน. สมาธิที่ยังไม่เป็นฌาน ก็เกียดกันนิวรณ์ออกไปได้เล็กๆ น้อยๆ ตามสัดส่วน และล้มลุกคลุกคลานไปตามเรื่องของมัน แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังเป็นการเปลื้องจิตจากนิวรณ์อยู่นั่นเอง. เมื่อมีความตั้งอกตั้งใจทำอยู่ในสมาธิขั้นนี้ ก็เป็นการทำจิตให้ปล่อยอยู่ซึ่งนิวรณ์ในขั้นนี้ ซึ่งทำให้เห็นได้อีกว่าผู้ปฏิบัติในอานาปานสติขั้นที่ ๑๒ นี้ ก็จำเป็นที่จะต้องตีวงกว้าง คือการย้อนมาฝึกการกำหนดในการที่จิตเปลื้องจากนิวรณ์ออกไปได้อย่างไร ไปตั้งแต่อานาปานสติขั้นต้นๆ อีกนั่นเอง.

แต่โดยที่แท้นั้น คำว่า “ทำจิตให้เปลื้องอยู่” นั้น อย่างน้อยหมายถึงการทำจิตให้เปลื้องนิวรณ์ออกไปได้จริงๆ โดยตรง มิได้มุ่งหมายถึงการปลดเปลื้องเล็กน้อยโดยตัวมันเองในระยะเริ่มแรกที่สุด เช่นนั้น แต่การที่นำมากล่าวนี้ก็เพื่อจะชี้ให้เห็นชัดว่า การปลดเปลื้องนิวรณ์นั้น

ย่อมมีให้เห็นได้ตั้งแต่เมื่อไร ฉะนั้นถ้าผู้ใดประสงค์จะย้อนกลับไปฝึกการกำหนดอาการอันนี้มาตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๑ ก็เป็นสิ่งที่ควรทำ เพื่อเห็นการปลดเปลื้องนิวรณ์ "อย่างล้มลุกคลุกคลาน" ดังที่กล่าวแล้วนั่นเอง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความหมายของคำว่า"ทำจิตให้ปล่อยอยู่" ไปได้ตั้งแต่ต้นทีเดียว.

การทำจิตให้ปล่อยอยู่ซึ่งนิวรณ์ในขั้นแห่งสมถะ นั้น ก็คือการกำจัดนิวรณ์ทั้ง ๕ เสียได้ด้วยอำนาจของปฐมฌาน เรียกว่า การปล่อยนิวรณ์ ๕ เสียได้จากจิต. สูงขึ้นมา คือการปล่อยวิตก วิจาร เสียได้ ด้วยอำนาจทุติยฌาน; จิตจะเกลี้ยงเกลายิ่งขึ้นเพียงไร ขอให้ลองคำนวณดู. สูงขึ้นมาเป็นการปล่อยปีติเสียได้ ด้วยอำนาจของตติยฌาน; และการปล่อยความรู้สึกที่เป็นสุขและทุกข์เสียได้ ด้วยอำนาจของจตุตถฌานในที่สุด. ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามกำหนดความที่จิตปล่อยนิวรณ์หรือเปลื้องตนเองจากนิวรณ์ได้อย่างไร แล้วความเกลี้ยงเกลาหรือโวทาตะเกิดขึ้นได้อย่างไร และจิตเปลื้องจากองค์ฌาน ต่างๆ เป็นลำดับขึ้นมาอย่างไร และจิตมีความเกลี้ยงเกลาตามขึ้นไปอย่างไร เป็นการฝึกทำซ้ำๆ ซากๆ ให้ชำนาญในการเปลื้องและปล่อยเหล่านี้ จนชำนิชำนาญเหมือนของเล่น ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า เป็นผู้ประสบความสำเร็จในการทำจิตให้ปล่อยอยู่ในขั้นของสมถะสำเร็จไปขั้นหนึ่ง.

ถัดไปอีกขั้นหนึ่ง ก็คือการทำจิตให้**ปล่อยจากสิ่งที่จิตยึดไว้เองด้วยอำนาจของอุปาทาน**. ข้อนี้ คือการทำจิตให้เปลื้องปล่อยอยู่ในขั้นวิปัสสนา. ข้อนี้จะมีได้ในขณะแห่งอานาปานสติที่ได้หยิบยกเอาธรรมไม่ว่ารูปหรือนามอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาพิจารณาอยู่โดยลักษณะ คือโดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น. ถ้าจะมีการย้อนไปฝึกมาตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๑ ก็กำหนดเอาลมหายใจยาวมาเป็นวัตถุสำหรับดูความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของลมนั้น. อานาปานสติทุกขั้นในอานาปานสติจตุกกะที่ ๑ นี้มีลมหายใจนั่นเองในลักษณะที่ต่างๆ กัน เป็นวัตถุสำหรับพิจารณาโดยลักษณะ; อานาปานสติในจตุกกะที่ ๒ ทั้งหมด มีเวทนาที่อยู่ในลักษณะต่างๆ กันนั่นแหละเป็นวัตถุสำหรับการพิจารณาโดยลักษณะ; อานาปานสติทุกขั้นในจตุกกะที่ ๓ มีจิตซึ่งกำลังเป็นอยู่ในลักษณะที่ต่างๆ กันนั่นแหละ เป็นวัตถุสำหรับพิจารณาโดยลักษณะ. เป็นอันว่าในอานาปานสติทุกขั้น ล้วนแต่มีวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งสำหรับให้พิจารณาโดยลักษณะ คือโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา. เมื่อ

การพิจารณามีอยู่ การเห็นแจ้งโดยลักษณะก็ย่อมมี ฉะนั้น เมื่อมีการเห็นความไม่เที่ยงที่ใด จิตก็ปล่อยนิจจสัญญา คือความเห็นว่าเที่ยงเสียได้เมื่อนั้น; เมื่อเห็นโดยความเป็นทุกข์เมื่อใด จิตก็ปล่อยสุขสัญญา คือความสำคัญว่าสุขเสียได้เมื่อนั้น; เมื่อเห็นโดยความเป็นอนัตตา จิตก็ปล่อยอัตตสัญญา ความสำคัญว่าตนเสียได้; เมื่อจิตเบื่อหน่ายอยู่ ย่อมปล่อยนันทิ คือความเพลินเสียได้; เมื่อจิตคลายกำหนัดอยู่ ยอมปล่อยราคะ คือความกำหนัดเสียได้; เมื่อจิตดับอยู่ คือไม่มีอะไรปรุงแต่ง ย่อมปล่อยสมุทัย คือความก่อเสียได้; เมื่อจิตสละคืนอยู่ ย่อมปล่อยอุปาทาน คือความถือมั่นเสียได้ มีรายละเอียดดังกล่าวแล้วในคำอธิบายส่วนหนึ่งของอานาปาน-สติขั้นที่ ๕. นี้คือการทำจิตให้ปล่อยในขั้นของวิปัสสนา. ในขั้นของสมาธิ จิตเปลื้องปล่อยนิวรณ์และอกุศลธรรมต่างๆ ตลอดถึงองค์แห่งฌานต่างๆ ได้ด้วยอำนาจของฌานนั้นๆ. ส่วนในขั้นของวิปัสสนานี้จิตเปลื้องปล่อยความเห็นผิดและกิเลสอันละเอียดต่างๆ ด้วยอำนาจของปัญญา.

วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่ ๑๒ ยุติลงเพียงเท่านี้.

สิ่งที่ควรสนใจเป็นพิเศษอีกอย่างหนึ่งก็คือ ในจตุกกะที่ ๓ นี้ มีการกำหนดจิตที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาโดยเท่ากัน หรือเสมอกันทุกขั้น แต่อาการที่กำหนดพิจารณานั้นต่างกัน คือขั้นที่ ๑ กำหนดจิตว่ามีลักษณะอย่างไรในขณะแห่งอานาปานสติขั้นต่างๆ ตั้งแต่เริ่มทำอานาปาน-สติจนถึงการทำอานาปานสติขั้นนี้. ขั้นที่ ๒ กำหนดจิตที่ถูกทำให้บันเทิงอยู่ในธรรม หรือมีความบันเทิงอยู่ในธรรมโดยลักษณะที่สูงต่ำอย่างไรขึ้นมาตามลำดับ. ขั้นที่ ๓ กำหนดจิตที่ถูกทำให้ตั้งมั่นและมีความตั้งมั่นอยู่อย่างไรตามลำดับ นับตั้งแต่ต่ำที่สุดถึงสูงที่สุด อย่างหยาบที่สุดถึงอย่างละเอียดที่สุด. และขั้นที่ ๔ กำหนดจิตที่ถูกทำให้ปล่อย และมีความปล่อยอยู่ซึ่งกุศลธรรมต่างๆ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นไปทุกขณะแห่งลมหายใจเข้า-ออก จนเป็นสติปัฏฐานภาวนาชนิดที่สามารถประมวลมาได้ซึ่งคุณธรรมต่างๆ โดยทำนองเดียวกันและเสมอกัน.

อานาปานสติ จตุกกะที่ ๓ จบ

จตุกกะที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(ตั้งแต่การเห็นอนิจจังโดยประจักษ์ จนถึง การเห็นความสลัดคืนสังขารออกไป)

บัดนี้มาถึงการปฏิบัติในอานาปานสติ จตุกกะที่ ๔ ซึ่งกล่าวถึงอานาปานสติอีก ๔ ขั้น เป็นลำดับไปคือ :-

ขั้นที่ ๑๓ การตามเห็น **ความไม่เที่ยง** อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า-ออก ๑,

ขั้นที่ ๑๔ การตามเห็น **ความจางคลาย** อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า-ออก ๑,

ขั้นที่ ๑๕ การตามเห็น **ความดับไม่เหลือ** อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า-ออก ๑,

ขั้นที่ ๑๖ การตามเห็น **ความสลัดคืน** อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า-ออก ๑,

รวมเป็น ๔ ขั้นด้วยกัน ดังนี้. ทั้ง ๔ ขั้นนี้ จัดเป็นหมวดแห่งการเจริญภาวนา ที่พิจารณาธรรม คือความจริงที่ปรากฏออกมา เป็นอารมณ์สำหรับการศึกษา แทนที่จะกำหนดพิจารณากายคือลมหายใจ เวทนาคือปีติและสุข และพิจารณาจิตในลักษณะต่างๆ กัน ดังที่กล่าวแล้วในจตุกกะที่ ๑ ๒ และ ๓.

ในจตุกกะที่ ๔ นี้ มีสิ่งที่จะต้องสนใจเป็นสิ่งแรก คือท่านได้กล่าวถึงธรรม๔ อย่าง คือ อนิจจัง วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสัคคะ ซึ่งเห็นได้ว่า **ไม่มีการกล่าวถึงทุกขังและอนัตตา** ผู้ที่เป็นนักคิดย่อมสะดุดตาในข้อนี้ และมีความฉงนว่าเรื่องทุกข์และเรื่องอนัตตา ไม่มีความสำคัญหรืออย่างไร. เกี่ยวกับข้อนี้พึงเข้าใจว่า เรื่องความทุกข์และความเป็นอนัตตานั้น มีความสำคัญเต็มที่ หากแต่ในที่นี้ ท่านกล่าวรวมกันไว้กับเรื่องอนิจจัง เพราะความจริงมีอยู่ว่า ถ้าเห็นความไม่เที่ยงถึงที่สุดแล้ว ย่อมเห็นความเป็นทุกข์อยู่ในตัว ถ้าเห็นความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์จริงๆ แล้ว ย่อมเห็นความเป็นอนัตตา คือไม่น่ายึดถือว่าเป็นตัวตน หรือตัวตนของเราอยู่ในตัว. เหมือนอย่างว่าเมื่อเราเห็นน้ำไหล เราก็ย่อมจะเห็นความที่มันพัดพาสิ่งต่างๆ ไปด้วย หรือเห็นความที่มันไม่เชื่อฟังใคร เอาแต่จะไหลท่าเดียว ดังนี้เป็นต้นด้วย; นี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า มันเป็นเรื่องที่เนื่องกันอย่างที่ไม่แยกออกจากกัน. โดยใจความก็คือ เมื่อเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งถึงที่สุดจริงๆ แล้ว ย่อมเห็นอีก ๒ อย่างพร้อมกันไปในตัว ดังนี้; เพราะเหตุนี้เอง

พระพุทธองค์จึงได้กล่าวถึงแต่อนิจจัง และข้ามไปกล่าววิราคะและนิโรธะเป็นลำดับไป โดยไม่กล่าวถึงทุกขังและอนัตตา ในลักษณะที่แยกให้เด่นออกมาเป็นอย่างหนึ่งๆ ต่างหาก. ในบาลีแห่งอื่นมีพระพุทธภาษิตตรัสว่า **"ดูก่อนเมธิยะ**, อนัตตสัญญา ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้มีอนิจจสัญญา, ผู้มีอนัตตสัญญาย่อมถึงซึ่งการถอนเสียได้ซึ่งอัสมิมานะ ประสบนิพพานอยู่ในทิฏฐธรรม" ดังนี้. ข้อนี้ย่อมแสดงอยู่แล้วว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถือว่า เมื่อมีอนิจจสัญญาก็เป็นอันว่ามีอนัตตสัญญา และเป็นอันว่าละอัสมิมานะเสียได้ และลุถึงนิพพานอยู่ในตัว. กล่าวให้สั้นที่สุดก็คือ ผู้มีอนิจจสัญญา ย่อมลุถึงนิพพานได้นั่นเอง. แต่พึงเข้าใจว่าการเห็นอนิจจังในที่นี้ **ไม่ใช่เห็นอย่างครึ่งๆ กลางๆ** อย่างที่มีกล่าวอยู่ในบาลีบางแห่งว่า. ลัทธิอื่นภายนอกพุทธศาสนาก็มีการเห็นอนิจจังอย่างพิศดาร เช่นลัทธิของศาสดาชื่อดารกะเป็นต้น การเห็นอนิจจังทำนองนั้น แม้จะพิศดารอย่างไรก็มิใช่เป็นการเห็นอนิจจังดังกล่าวถึงในที่นี้ คงยังเป็นอนิจจังภายนอกพุทธศาสนาอยู่นั่นเอง. ฉะนั้น เป็นอันว่า การเห็นอนิจจังแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๑๓ นี้มีความหมายเฉพาะของมันเอง ไม่เหมือนกับใครในที่อื่นๆ; กล่าวคือในที่นี้ **เห็นลึกไปถึงทุกขังและอนัตตาพร้อมกันไปด้วยในตัว**. ถึงเข้าใจไว้ว่ายังมีการเห็นอนิจจังที่มีความหมายทำนองนี้ในบาลีอื่นๆ อีกมากแห่ง แม้ว่าโดยทั่วไปคำๆ นี้จะหมายถึงการเห็นอนิจจังอย่างเดียวก็ตาม, พึงถือเป็นหลักว่า ถ้าในที่ใด**มีการแยกกล่าวไว้เป็น ๓ อย่าง** ในที่นั้น การเห็นอนิจจังก็กินความแคบ คือเห็นอนิจจังอย่างเดียวจริงๆ; แต่ถ้าในที่ใดมีการกล่าวถึงแต่อนิจจังอย่างเดียวพึงทราบว่า ในที่นี้ พระพุทธองค์ทรงรวมทุกขังและอนัตตาเข้าไว้ด้วย; พระองค์ทรงมีหลักในการตรัสเรื่องอย่างนี้ ดังเช่นในอานาปานสติขั้นที่ ๑๓ นี้ เป็นตัวอย่าง.

อานาปานสติ จตุกกะที่ ๔ นี้ โดยใจความ **เป็นวิปัสสนาหรือเป็นปัญญาล้วน** ไม่เหมือนกับทุกข้อที่แล้วมา ซึ่งเป็นสมถะบ้าง เป็นสมถะเจือกันกับวิปัสสนาบ้าง. เพราะฉะนั้น การปฏิบัติอานาปานสติแห่งจตุกกะนี้ จึงมีการกำหนดธรรมมีความไม่เที่ยงเป็นต้น ทำให้ได้นามว่าเป็นหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังจะได้วินิจฉัยเป็นข้อๆ ตามลำดับไป.

ตอน ๑๓ อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๓ (การตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ)

อานาปานสติขั้นที่ ๑๓ หรือข้อที่ ๑ แห่งจตุกกะที่ ๔ นี้ มีหัวข้อว่า

> **“ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ (อนิจจานุปัสสี) จักหายใจเข้า’;** ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก’”. (อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.)

คำว่า **“ผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หรือ อนิจจานุปัสสี”** นั้นมีสิ่งที่ต้องวินิจฉัยโดยสังเขปคือ : สังขารทั้งปวงคือสิ่งที่ไม่เที่ยง; การเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป คือภาวะแห่งความไม่เที่ยง; การใช้สติคอยตามกำหนดภาวะแห่งความไม่เที่ยงนั้น คือ อนิจจานุปัสสนา หรือการตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง; บุคคลที่ทำเช่นนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ชื่อว่า “อนิจจานุปัสสี” คือผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ.

๑. เมื่อถามว่า **อะไรคือสิ่งที่ไม่เที่ยง** ? ก็ตอบได้อย่างสั้นๆ หรือคลุมๆ เป็นการรวบยอดว่า สังขารทั้งปวงคือสิ่งที่ไม่เที่ยง; แต่การตอบเช่นนั้นยังไม่สำเร็จประโยชน์ในการที่จะปฏิบัติเพื่อพิจารณาสิ่งที่ไม่เที่ยง จะต้องมีคำตอบที่ชัดแจ้งออกไปกว่านี้ ฉะนั้น ในวงการของการเจริญอานาปานสติขั้นนี้ เมื่อถูกถามว่าอะไรคือสิ่งที่ไม่เที่ยง ท่านนิยมตอบกันเป็นหลักว่า **ขันธ์ทั้ง ๕ อายตนะภายในทั้ง ๖ และ อาการ ๑๒ แห่งปฏิจจสมุปบาท** คือสิ่งที่ไม่เที่ยง; โดยที่ท่านมุ่งหมายจะให้หยิบเอาธรรมเหล่านั้น ขึ้นมาพิจารณาแต่ละอย่างๆ เป็นหมวดๆ ไป ทีละหมวดนั่นเอง.

หมวดแรกคือ **ขันธ์ ๕** ได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นเป็นการพิจารณาโดยทั่วไปเป็นวงกว้างครอบคลุมถึงสิ่งต่างๆ หมดทั้งโลก ซึ่งอาจจะสรุปไว้ด้วยคำ ๒ คำสั้นๆ ว่า นาม และ รูป แต่กินความถึงสิ่งทุกสิ่งในโลกทั้งทางฝ่ายกายและฝ่ายใจ. สิ่งทั้งหลายเหล่านี้จัดเป็นประเภทอารมณ์ คือ **สิ่งที่ถูกดู ถูกเห็น ถูกได้ยิน ถูกฟัง ฯลฯ หรือถูกกระทำนั่นเอง** จะจำแนกเป็นกี่สิบอย่างกี่ร้อยอย่างก็ได้ แต่สรุปแล้วมันรวมอยู่ที่คำว่าขันธ์ ๕ หรือคำว่านามรูป; นี้จัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทั่วไป.

ส่วนหมวดที่เรียกว่า **อายตนะ ๖** ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจซึ่งรวมทั้งวิญญาณที่จะเกิดตามทวารทั้ง ๖ เหล่านั้นด้วย รวมทั้งสิ่งอื่นๆ ที่จะทำหน้าที่รวมกันด้วย. สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดจัดเป็นประเภท **ฝ่ายผู้กระทำ** คือ ผู้ดู ผู้ฟัง ผู้ดม ผู้ชิม หรือผู้ทำการสัมผัสต่างๆ ต่ออารมณ์ ดังที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง. ฝ่ายโน้นเป็นฝ่ายถูกทำ ฝ่ายนี้เป็นฝ่ายผู้ทำ ท่านให้นำมาพิจารณากันเสียทั้ง ๒ ฝ่าย ก็เพื่อจะให้หมดจนสิ้นเชิง ว่ามันล้วนแต่ไม่เที่ยงด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย จะได้ไม่ยึดถือทั้ง ๒ ฝ่าย ฉะนั้น เมื่อตาเห็นรูป เป็นต้น ก็ให้พิจารณาเสียว่า รูปซึ่งเป็นฝ่ายถูกเห็น ก็ไม่เที่ยง ตาซึ่งเป็นฝ่ายผู้เห็น ก็ไม่เที่ยง.

ทีนี้หมวดต่อไป คือ **หมวดปฏิจจสมุปบาท** ทั้ง ๑๒ อาการนั้น เล็งถึงอาการหรือความเป็นไปของการปรุงแต่งทุกชนิด ที่ทำการปรุงแต่งกันขึ้นในขณะที่เห็นรูปเป็นต้นอีกนั่นเอง. ในขณะนั้นมันมีการปรุงแต่งกันกี่ชั้น และด้วยอาการอย่างไรทุกๆ อาการ ก็เอาอาการที่มันปรุงแต่งนั้นทุกอาการมาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ในอาการเหล่านั้นทุกอาการไปทีเดียว คือ อาการที่อวิชชาปรุงแต่งสังขาร สังขารปรุงแต่งวิญญาณ วิญญาณปรุงแต่งนามรูป นามรูปปรุงแต่งอายตนะ อายตนะปรุงแต่งผัสสะ ผัสสะปรุงแต่งเวทนา เวทนาปรุงแต่งตัณหา ตัณหาปรุงแต่งอุปาทาน อุปาทานปรุงแต่งภพ ภพปรุงแต่งชาติ ชาติปรุงแต่งชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัสสะ เป็นต้น; ทั้งหมดนี้เป็นอาการปรุงแต่งฝ่ายเกิด. สำหรับอาการปรุงแต่งฝ่ายดับ ก็มีนัยเดียวกัน หากแต่เป็นไปในทางตรงกันข้าม คือเป็นไปในทางชวนดับ กล่าวคือการดับของอวิชชาทำให้มีการดับสังขาร การดับของสังขารทำให้มีการดับของวิญญาณการดับของวิญญาณ ทำให้มีการดับของนามรูป ดังนี้เป็นลำดับไปๆ จนกระทั่งถึงการดับของชาติทำ ให้มีการดับของชรา มรณะเป็นต้น เป็นอันว่าจบกัน, อาการปรุงแต่งฝ่ายเกิด ๑๒ และอาการปรุงแต่งฝ่ายดับ ๑๒ ก็ต้องนำมาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงทุกอาการ เพื่อว่าเมื่อเห็นอายตนะภายนอก เช่นรูปเป็นต้นก็ไม่เที่ยง อายตนะภายใน เช่นตาเป็นต้นก็ไม่เที่ยงแล้ว อาการที่อายตนะทั้ง ๒ เกี่ยวข้องกัน ทำให้เกิดอะไรขึ้นต่างๆ นานา กี่อาการก็ตาม, อาการเหล่านั้นทุกอาการก็ไม่เที่ยง, จึงเป็นการทำให้เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งทุกสิ่งหมดจดสิ้นเชิงจริงๆ คือหมดจดสิ้นเชิงยิ่งกว่าที่จะพิจารณาโดยวิธีอื่นจริงๆ.

สรุปความ ให้เป็นเป็นตัวอย่างสั้นๆ อีกครั้งหนึ่งคือ เมื่อตาเห็นรูปเกิดความรู้สึกต่างๆ

ขึ้นเป็นลำดับไปนั้น ถ้าแยก**พิจารณาเป็น ๓ ฝ่าย** คือ

(๑) ฝ่ายอารมณ์หรืออายตนะภายนอกได้แก่รูปที่แลเห็น

(๒) ฝ่ายผู้สัมผัสอารมณ์หรืออายตนะภายในได้แก่ตา หรือสิ่งที่เนื่องด้วยตาทั้งหมด และ

(๓) คืออาการต่างๆ ของการที่มันมาเกี่ยวข้องกัน เช่น อาการที่ตากระทบกับรูป อาการที่ทำให้จักขุวิญญาณเกิดขึ้น

อาการที่สัมผัสกันระหว่างสิ่งทั้ง ๓ นี้ ที่เรียกว่าจักขุสัมผัสและอาการที่จักขุสัมผัสทำให้เวทนาเกิดขึ้นเป็นจักขุสัมผัสสชาเวทนา, และอาการที่เวทนาปรุงแต่งให้เกิดสัญญา สัญเจตนา วิตก วิจาร เป็นต้น เป็นลำดับไปจนกระทั่งถึงการทำกรรม และการรับผลของกรรม เป็นความทุกข์นานาชนิด เหล่านี้ก็จะต้องพิจารณาให้เห็นว่าทุกๆ อาการ ทุกๆ ขั้น ทุกๆ ตอน ก็ล้วนแต่มีความไม่เที่ยง เช่นเดียวกับอายตนะทั้ง ๒ นั้นเหมือนกัน เป็นอันว่าเราเห็นความไม่เที่ยงสิ้นเชิงจริงๆ ซึ่งอาจสรุปความได้ว่า เห็นความไม่เที่ยงของอายตนะภายนอก ของอายตนะภายใน และของกิริยาอาการต่างๆ ที่มันเกี่ยวข้องกัน ดังนี้.

การเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้และโดยทำนองนี้เท่านั้น ที่จะทำให้เห็นทะลุเลยไปถึงความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา หรือสุญญตา จนกระทั่งเบื่อหน่ายคลายกำหนัดได้ในที่สุด. ถ้าผิดไปจากนี้ ก็เป็นการเห็นความไม่เที่ยงอย่างครึ่งๆ กลางๆ แล้วติดตันอยู่เพียงแค่นั้น ดังเช่นการเห็นความไม่เที่ยงของพวกลัทธิอื่นภายนอกพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น.

๒. ต่อนี้ไปจะได้วินิจฉัยถึง **ลักษณะหรือภาวะแห่งความไม่เที่ยง** พร้อมทั้งแนวการพิจารณา : ลักษณะหรือภาวะแห่งความไม่เที่ยง มีใจความสำคัญอยู่ตรงที่ มีความเกิดขึ้นปรากฏ มีความเสื่อมปรากฏ มีความดับลงปรากฏ รวมกันเป็น ๓ อย่าง ดังบาลีกล่าวว่า **“สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา ครั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป”** (อนิจฺจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน อุปฺปชฺฌิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ) ดังนี้. ข้อนี้ตรงตามความหมายของคำว่าไม่เที่ยง คือดูไม่ได้อยู่ในภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งแต่อย่างเดียวตลอดไป แต่มีการเปลี่ยนแปลงเรื่อย. เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง ก็ย่อมหมายความว่าต้องมีการเกิดและการดับ. ถ้าไม่มีการดับ การเปลี่ยนไปเกิดมีอย่างใหม่ ก็มีไม่ได้ ฉะนั้น คำว่าเปลี่ยนแปลงจึง

หมายถึงการเกิดแล้วดับลงเพื่อเกิดใหม่ในรูปอื่น ที่ไม่สิ้นสุด. โดยเหตุนี้คำว่าไม่เที่ยง จึงมีความหมายอยู่ ๒ ความหมาย คือ (๑) เกิดดับอยู่เรื่อย (๒) เกิดครั้งหลังไม่เหมือนครั้งก่อน เพราะมีเหตุปัจจัยใหม่ๆ เข้ามาแทรกแซงอยู่เรื่อย. ทั้ง ๒ นี้ เป็นความหมายที่จักต้องพิจารณาดูให้เห็นอย่างชัดแจ้งจริงๆ จึงจะเห็นความหมายของคำว่าไม่เที่ยง.

๓. **วิธีพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง** นั้น มีทางที่จะทำได้เป็นชั้นๆ ตื้นลึกกว่ากันตามลำดับ :

ในขั้นแรกที่สุดคืออย่างง่ายที่สุด ที่คนธรรมดาสามัญทั่วไปจะมองเห็น ก็คือดูความไม่เที่ยงของสังขารทั้งกลุ่ม เป็นกลุ่มๆ เพราะดูง่าย เช่นดูเบญจขันธ์ที่คุมกันแล้วถูกสมมติว่าเป็นสัตว์หรือคนๆ หนึ่งก็จะเห็นได้ง่ายๆ ว่า มีการเกิดขึ้นมาเป็นเด็ก แล้วค่อยเจริญเติบโตจนชราและตายไป คือดับ. หรือให้ย่อยลงไปกว่านั้นอีก ก็ด้วยการแบ่งอายุของคนออกเป็น ๓ วัย คือปฐมวัย มัชฌิมวัยและปัจฉิมวัย แล้วพิจารณาดูเฉพาะว่า แม้ในวัยหนึ่งๆ ก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างมากมาย. แต่แม้การพิจารณาดูอย่างนี้แล้ว ก็ยังเป็นการพิจารณาที่หยาบอยู่ จะต้องรู้จักพิจารณาให้ละเอียดลงไปจนถึงว่า สิ่งต่างๆ เหล่านั้นมิใช่เพียงแต่เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกวัน หรือทุกชั่วโมง หรือทุกนาที หรือแม้ทุกวินาทีเท่านั้น หากแต่ว่ามันได้เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะจิตทีเดียว. คำว่า ขณะจิต เป็นระยะเวลาที่ไม่อาจจะวัดได้ด้วยมาตราธรรมดาสามัญที่พูดกันอยู่ตามภาษาธรรมดา; แต่ในภาษาธรรมะที่เรียกว่าฝ่ายปรมัตถ์นั้น หมายถึงระยะเวลาที่สั้นมาก จนเรารู้สึกไม่ได้ในการแบ่งของมัน หรือไม่อาจจะพูดให้เข้าใจได้ตรงๆ แต่ต้องใช้การเปรียบเทียบ เช่นว่าเร็วกว่าสายฟ้าแลบ อย่างที่จะเปรียบเทียบกันไม่ได้ ดังนี้เป็นต้น. ข้อนี้หมายความว่าส่วนลึกที่สุด หรือส่วนละเอียดที่สุดถึงกับดูด้วยตาไม่เห็นของสิ่งต่างๆ ทั้งฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะจิตนั่นเอง คือทุกๆ ปรมาณูของรูปธรรมเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างโกลาหล แต่ดูไม่เห็นเพราะละเอียดเกินไป; และส่วนที่เป็นนามธรรมหรือธาตุจิตนั้น ยิ่งละเอียดและยิ่งเปลี่ยนแปลงเร็วไปกว่านั้นอีก. ทั้งหมดนี้เป็นการพิจารณาดูความเปลี่ยนแปลงโดยแง่ของเวลา คือเอาเวลาเข้าจับจึงเห็นความเปลี่ยนแปลงไปตามแง่ของเวลา ซึ่งเกี่ยวข้องกันอยู่กับขนาด ทำให้กล่าวได้ว่า ความเปลี่ยนแปลงนั้นมีอยู่แม้ในสิ่งที่เล็กที่สุดจนแบ่งแยกไม่ได้อีก และในระยะเวลาที่สั้นที่สุดเท่าที่จะคำนวณได้เพียงไร นี้อย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่ง **เป็นการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ที่แยบคายลงไปอีก** คือพิจารณาเห็นความที่สิ่งต่างๆ ทุกสิ่งในโลก ไม่ว่าเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ไม่ว่านอกกายหรือในกายทั้งหมด**นั้น ล้วนขึ้นอยู่กับจิตดวงใดดวงหนึ่งเพียงดวงเดียว** คือดวงที่กำลังทำหน้าที่สัมผัสหรือรู้สึกต่อสิ่งนั้นอยู่ จะเป็นทางตาหรือทางหูก็ตาม หรือทางอื่นๆ นอกจากนั้นก็ตาม เรารู้สึกว่าสิ่งเหล่านั้นมีอยู่ในโลกนี้ในลักษณะอย่างไร ก็เพราะจิตได้รู้สึกต่อมัน; ถ้าจิตไม่มี สิ่งต่างๆ ทั้งหมดก็เท่ากับไม่มี จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า เพราะจิตมี สิ่งเหล่านั้นจึงมี เพราะจิตเกิด (คือเกิดความรู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้น) สิ่งเหล่านั้นจึงเกิด (ปรากฏต่อความรู้สึก); พอจิตดับสิ่งเหล่านั้นก็ดับ ก็มีค่าเท่ากับไม่มี สำหรับคนๆ นั้น เพราะเหตุฉะนั้นเอง จึงกล่าวว่าทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่ที่จิต อยู่ในอำนาจของจิต หรือมีความสำคัญที่จิต เกิดดับไปตามจิตอยู่เสมอไป. เพราะฉะนั้น เมื่อจิตเป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่เสมอเป็นขณะๆ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น ก็มีความหมายเพียงสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะจิตด้วย ซึ่งต้องไม่ลืมว่า ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายนอกและภายในกาย ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น นี้คือการเห็นอนิจจลักษณะที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่ง มีทางที่จะเห็น **ความเป็นอนิจจังได้ลึกลงไปเป็นชั้นๆ** คือเห็นความที่สิ่งต่างๆ ประกอบอยู่ด้วยเหตุปัจจัยเป็นชั้นๆ ความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงนั้น มิได้มีอยู่ที่สิ่งนั้นๆ โดยตรง แต่มันมีอยู่ที่เหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งสิ่งนั้นๆ ซึ่งล้วนแต่ไม่เที่ยงเพราะมีเหตุปัจจัยอื่น ซึ่งล้วนแต่ไม่เที่ยงด้วยกัน ปรุงแต่งมันอยู่อีกชั้นหนึ่ง. ยกตัวอย่างเช่น ทำไมเนื้อหนังของคนเราจึงเปลี่ยนแปลง ? ทั้งนี้ก็เพราะว่ามันเกิดมาจากข้าวปลาอาหาร ซึ่งเป็นของไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลง. ทำไมข้าวปลาอาหารเหล่านั้นจึงเป็นของเปลี่ยนแปลง ? ทั้งนี้เพราะว่าข้าวปลาอาหารเหล่านั้น มีมูลมาจากธาตุหรือดินฟ้าอากาศที่เป็นของเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไปอีกนั่นเอง; และดินฟ้าอากาศเหล่านั้น ก็ล้วนแต่มีมูลมาจากเหตุปัจจัยอื่นๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ไม่รู้สิ้นสุดอีกอย่างเดียวกัน. เมื่อทางฝ่ายรูปธรรมเป็นอย่างนี้ ทางฝ่ายนามธรรมก็ยิ่งเป็นอย่างนี้มากขึ้นไปอีก เพราะเป็นของเบากว่า ไวกว่า.

สรุปความ ว่าสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลง เพราะมันตั้งอยู่บนสิ่งอื่นๆ ที่เปลี่ยนแปลงเป็นชั้นๆ กันลงไปทุกชั้น การเห็นอนิจจังโดยทำนองนี้มีความหมายกว้างขวาง ถึงกับทำให้เห็น

ทุกขัง และอนัตตาได้ พร้อมกันไปในตัว; นี้ทางหนึ่ง.

อีกทางหนึ่ง เป็น การพิจารณาความไม่เที่ยงโดยความหมายที่ว่า **สังขารแต่ละอย่างๆ เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยของหลายสิ่ง** ซึ่งแต่ละสิ่งๆ อาจจะแยกลงเป็นส่วนย่อยได้เรื่อยไป จนกระทั่งเป็นของว่างเปล่า หากแต่ว่าในขณะนั้นๆ มันมีการบังเอิญหรือการเกี่ยวข้องกันอย่างเหมาะสมเท่านั้น มันจึงแสดงแสดงอาการออกมาราวกะว่าเป็นตัวเป็นตน หรือเป็นของน่ารักน่าพอใจ. เมื่อใดอาการที่มันเกี่ยวข้องกันนั้นแปรรูปไปในทางอื่น การเผอิญอย่างสบเหมาะที่แล้วมาก็สลายลงทันที. ขอให้ตั้งข้อสังเกตตรงที่ว่า อาการที่ของหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้องกันนั้นมันจะเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร ไปไม่ได้ มันยิ่งแตกแยกเปลี่ยนแปลงได้ง่ายที่สุดยิ่งขึ้นไปอีก ทำนองที่เอาคนหลายคนมาทำงานร่วมกัน ความแตกต่างกันในทางความคิดเห็นย่อมมีได้ง่ายขึ้น เท่ากับจำนวนของคนที่เอามาเกี่ยวข้องด้วยกันมากขึ้น ความไม่เที่ยงของการเกี่ยวข้องกันนั้นก็ยิ่งมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว. ความมุ่งหมายของคำอธิบายของข้อนี้ มุ่งหมายจะชี้ความไม่เที่ยงของอาการที่มันเกี่ยวข้องกัน ผิดกับข้อที่แล้วมา ที่ชี้ให้เห็นความไม่เที่ยงที่ตัวมันเอง.

เท่าที่ยกมาพอเป็นตัวอย่างนี้ เป็นการชี้ให้เห็นภาวะหรือลักษณะของความไม่เที่ยงในรูปที่ต่างกัน. ต่อไปนี้จะได้วินิจฉัยถึงวิธีพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงสืบไป.

การพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงโดยทั่วๆ ไปนั้น คือการพิจารณาให้เห็นการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไปของสิ่งทั้งปวง แต่การที่จะส่งจิตไปยังสิ่งทั้งปวงแล้วใคร่ครวญดูตามเหตุผล หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกันอยู่กับสิ่งเหล่านั้น แล้วลงสันนิษฐานว่า ไม่เที่ยง ดังนี้ ไม่เป็นที่ประสงค์ในที่นี้; เพราะการทำอย่างนั้นเป็นเรื่องของนักคิด หรือนักใช้เหตุผลต่างหาก ไม่ใช่เป็นเรื่องของการเจริญภาวนา การทำอย่างนั้นได้ผลเป็นหลักวิชาหรือกฎเกณฑ์อะไรต่างๆ ตามที่จะบัญญัติขึ้น ไม่ได้ผลเป็นความรู้แจ้งเห็นแจ้ง หรือแทงตลอด ชนิดที่จะให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดเลย.

การพิจารณาตามทางของการเจริญภาวนา นั้น ต้องเป็นการน้อมเข้ามาในภายใน คือ**การเพ่งดูสิ่งต่างๆ ที่กำลังมีอยู่ในภายใน** ซึ่งตนได้ทำให้ปรากฏหรือได้ทำ ให้เกิดขึ้นภาย

ในจริงๆ แล้วจึงดูความผันแปรที่ปรากฏอยู่ที่สิ่งนั้นๆ และที่ปรากฏอยู่แก่ใจของตนเองพร้อมกันไปในตัวด้วย และทั้งหมดต้องเป็นปัจจุบัน คือเป็นสิ่งเฉพาะหน้าก่อน แล้วจึงค่อยกลายเป็นอดีต หรือน้อมไปเพื่อเทียบเคียงอนาคต ด้วยการมองให้เห็นว่า ปัจจุบันที่กำลังพิจารณาอยู่นี้แหละคือสิ่งที่เคยเป็นอนาคตมาหยกๆ เมื่อตะกี้นี้เอง. เมื่อทำอยู่ดังนี้ ก็จะเข้าถึงตัวความไม่เที่ยง หรือซึมทราบต่อความไม่เที่ยงได้อย่างแท้จริงและสิ้นเชิง.

ยกตัวอย่างเช่น **การพิจารณาเบญจขันธ์ ขันธ์ใดขันธ์หนึ่ง** ก็ต้องทำสิ่งนั้นให้ปรากฏจริงๆ เสียก่อน เช่นพิจารณารูปขันธ์หรือร่างกาย ก็ให้เจาะจงเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นส่วนของร่างกายจริงๆ หรือเป็นที่รวมไว้ซึ่งความมีอยู่ของร่างกายจริงๆ ดังที่ท่านแนะให้เอาลมหายใจมาเป็นตัวร่างกายหรือเป็นรูปขันธ์ก็ตาม ในการเจริญอานาปานสติขั้นแรกๆ นี่ก็เพื่อจะให้เรามีความรู้แจ้งแทงตลอดในเรื่องของร่างกายนั้น ว่ามีความไม่เที่ยงเป็นต้นได้อย่างชัดเจน จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดได้จริง; มันผิดกันลิบ กับการที่จะพิจารณาเอาด้วยปากว่ากายๆ หรือแจกเป็นรายละเอียดอย่างนั้นอย่างนี้ให้ยุ่งไปหมด จนมีจำนวนนับไม่ไหว ก็ไม่สามารถเข้าถึงตัวกาย หรือเห็นความไม่เที่ยงของกายได้อย่างแท้จริง.

ลมหายใจนั้นเป็นธาตุลม หรือเป็นธาตุๆ หนึ่ง ในบรรดาธาตุทั้ง ๔ ประกอบกันขึ้นเป็นกาย และยิ่งกว่านั้นอีกก็คือ มันเป็นปัจจัยส่วนสำคัญที่สุดของบรรดากายอื่นๆ ทั้งหมด คือส่วนที่เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ; เพราะถ้ามันวิปริตไปเพียงอย่างเดียว กายส่วนอื่นๆ ก็วิปริต หรือถึงกับทำลายไปได้. เพราะฉะนั้น การเอากายส่วนที่เป็นลมหายใจขึ้นมาพิจารณานี้ นับว่าเหมาะสมที่สุด เป็นการกระทำที่ฉลาดที่สุด เพราะได้กายตัวจริงมาเป็นตัวสำคัญที่สุด แล้วยังอาจพิจารณาได้โดยสะดวกที่สุดอีกด้วย. เมื่อเรากำหนดลมหายใจอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ก็เท่ากับกำหนดตัวกายโดยตรงอย่างใกล้ชิดที่สุด และอาจพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้นของมันได้ถึงที่สุดสืบไป โดยนัยดังกล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นต้นๆ.

ทั้งหมดนี้ คืออุบายวิธีที่ทำให้สามารถเข้าถึงตัวสิ่งที่เราจะพิจารณา และสามารถพิจารณาได้จริง และเห็นได้จริงในที่สุด ซึ่งใครๆ ก็ย่อมเห็นได้ว่า มันต่างจากการท่องด้วยปากหรือการคำนวณด้วยการใช้เหตุผล อย่างที่จะเปรียบกันไม่ได้เลย เพราะการทำเช่นนั้นมันอยู่ไกลจากตัวสิ่งที่เรียกว่า “กาย” มากเกินไปนั่นเอง.

แม้ในกรณีของการพิจารณา **ขันธ์ที่เป็นนามธรรม** เช่นเวทนาเป็นต้น ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน คือจะต้องทำเวทนาให้ปรากฏแก่ใจจริงๆ ขึ้นมาก่อนโดยเฉพาะอย่างยิ่งเช่นทำสมาธิจนเกิดปีติและความสุขซึ่งเป็นตัวเวทนาขึ้นมา แล้วจึงสอดส่องพิจารณาให้เห็นลักษณะของความไม่เที่ยงและมูลเหตุต่างๆ ที่ทำให้เกิดความไม่เที่ยง ตามนัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้นในตอนที่กล่าวถึงภาวะของความไม่เที่ยง. ทั้งหมดนี้เป็นการชี้ให้เห็นใจความสำคัญของการที่ **จะพิจารณาสิ่งใดต้องทำตัวสิ่งนั้นให้ปรากฏขึ้นมาให้ได้เสียก่อน แล้วจึงมองดูที่สิ่งนั้นด้วยจิตอันเป็นสมาธิ** ก็จะเห็นลักษณะหรือความจริงต่างๆ ที่เกี่ยวกับสิ่งนั้นได้โดยประจักษ์. การที่เพียงแต่นึกถึงชื่อสิ่งนั้น แล้วนึกต่อไปว่ามันมีเรื่องราวอย่างไรบ้างตามที่เล่าเรียนมาโดยละเอียด แล้วใช้เหตุผลของตนเองทับลงไปอีกทีหนึ่ง ว่ามันคงจะเป็นอย่างนั้นจริง ดังนี้นั้น แม้จะพิจารณาอยู่สักเท่าไรก็ไม่ทำให้เห็นความจริงโดยประจักษ์ได้ เหมือนวิธีที่กล่าวแล้วข้างต้นซึ่งเป็นวิธีของการปฏิบัติโดยตรง; ส่วนวิธีหลังนี้เป็นวิธีของปริยัติ.

แม้จะได้จำแนกสิ่งที่จะถูกพิจารณาไว้ เป็น ๓ ประเภท และประเภทหนึ่งๆ ก็มีหลายๆ ข้อ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็ตาม เรายังมี **ทางที่จะปฏิบัติชนิดที่เข้าถึงตัวสิ่งเหล่านั้นโดยประจักษ์ด้วยกันทั้งนั้น** คือ :-

ก. ประเภทเบญจขันธ์ เราเข้าถึงตัวรูปขันธ์ได้ ด้วยการกำหนดพิจารณาลงไปที่ลมหายใจโดยนัยที่กล่าวข้างต้น. เข้าถึงตัวเวทนาได้ด้วยการกำหนดพิจารณาลงไปที่ปีติและความสุขที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำสมาธิ หรือแม้แต่เวทนาอื่นๆ ที่เกิดแก่ตนเองจริงๆ; คือกำลังปรากฏแก่ใจอยู่จริงๆ. เราเข้าถึงตัวสัญญาได้อย่างหยาบๆ ด้วยการพิจารณาถึงความจำได้หมายรู้ของเราเองว่ามีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร; และที่เป็นอย่างละเอียดนั้น ได้แก่การกำหนดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นสืบต่อจากเวทนา คือความรู้สึกหรือความสำคัญ หรือความหมายมั่นต่อเวทนานั้น ว่ามีอยู่อย่างไร คือเกิดขึ้นอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แล้วดับไปอย่างไร ดังนี้เป็นต้น. การเข้าถึงตัวสังขาร หรือสังขารขันธ์ในที่นี้ก็มีวิธีการอย่างเดียวกับในกรณีของสัญญา กล่าวคือโดยทั่วๆ ไป ก็ได้แก่การกำหนดจิตที่ประกอบอยู่ด้วยความคิด ซึ่งจะเป็นความคิดเรื่องอะไรก็ได้ แล้วจึงพิจารณาดูว่าทำไมจึงต้องคิด ความคิดเกิดขึ้นมาอย่างไร เปลี่ยนไปอย่างไร ดำเนินไปอย่างไรแล้วสิ้นสุดหรือดับลงอย่างไร. ส่วนที่เป็นอย่างประณีต

นั้น ได้แก่การทำเวทนาเช่นเวทนาอันเป็นปีติและสุขเกิดจากฌาน เป็นต้น ให้เกิดขึ้น แล้วคอยเฝ้าสังเกตสัญญาและวิตกที่เกิดขึ้นจากเวทนานั้น ว่ามันไม่เที่ยงอย่างไร โดยรายละเอียดดังที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่ ๗ ที่ ๘; กล่าวโดยระบุสิ่งที่เรียกว่าวิตก ก็คือสิ่งที่เรียกว่าสังขารขันธ์ในที่นี้นั่นเอง. การพิจารณาถึงวิญญาณขันธ์โดยประจักษ์เป็นกรณีทั่วๆ ไปก็คือ พิจารณาที่ความเห็นแจ้ง หรือความรู้แจ้งต่ออารมณ์ที่มากระทบกับอายตนะภายในว่า ความเห็นแจ้งหรือรู้แจ้งต่ออารมณ์เกิดขึ้นได้เพราะอะไร ด้วยอาการอย่างไร ปรากฏอยู่อย่างไร แล้วดับไปอย่างไร แต่ทั้งหมดนี้กระทำได้โดยยาก เพราะมันเป็นไปในขณะที่ฉับไวเกินไป.

ทางที่ดีหรือประณีตไปกว่านั้น ก็คือการย้ายไปกำหนดพิจารณาที่ตัวจิตเองเป็นการสะดวกกว่า คือการกำหนดพิจารณาจิตที่ทำหน้าที่ต่างๆ สับสนกันอยู่ คือเดี๋ยวทำหน้าที่รู้อารมณ์ เดี๋ยวทำหน้าที่รู้เวทนา เดี๋ยวทำหน้าที่คิดนึกไปต่างๆ เดี๋ยวมีอาการถูกปรุงต่อไปในทางที่ทำให้เกิดมีราคะ หรือว่างจากราคะ มีโทสะ หรือว่างจากโทสะ มีโมหะ หรือว่างจากโมหะ ดังนี้เป็นต้น เป็นการกำหนดติดตามดูซึ่งพฤติ คือการเคลื่อนไหวของจิตทุกชนิดทุกระยะ ในรูปที่แตกต่างกันอยู่ทั้งหมดก็จะเป็นการกำหนดพิจารณาวิญญาณขันธ์ โดยประจักษ์ได้ถึงที่สุดจริงๆ. สิ่งอื่นๆ บรรดาที่เป็นอารมณ์ด้วยกัน เช่น อายตนะภายนอกทั้ง ๖ เหล่านั้นเป็นต้น ก็รวมอยู่ในคำว่าเบญจขันธ์นี้ด้วยกันทั้งนั้น และจะต้อง **ได้รับการพิจารณาในขณะที่สิ่งเหล่านั้นกำลังทำหน้าที่ของมันโดยตรง คือเป็นอารมณ์แห่งสัมผัสอยู่จริงๆ นั่นเอง**.

ข. ประเภทอายตนะภายใน กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งจัดเป็นฝ่ายทำหน้าที่ผู้รู้อารมณ์นั้น ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันอีก คือพิจารณาในขณะที่มันทำหน้าที่รู้อารมณ์อยู่ตามทวารต่างๆ จริงๆ เช่น เมื่อตากำลังเห็นรูป รู้สึกต่อรูปอยู่จริงๆ เป็นต้นว่า ก่อนนี้ในขณะที่ตายังไม่เห็นรูป ตาก็เท่ากับไม่มี คือไม่มีความหมายอะไรเลย พอมีรูปมาให้สัมผัส ตาก็เท่ากับเกิดมีขึ้นมาทันที นี้เรียกว่าการเกิดขึ้นแห่งตา ตั้งอยู่ชั่วขณะการเห็นรูป เสร็จจากการเห็นรูปแล้วก็ดับไป คือเท่ากับไม่มีตาตามเดิมอีกต่อไป จนกว่าจะมีรูปมาให้สัมผัสใหม่. เมื่อเป็นดังนี้ เราก็พิจารณาเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไปของตาได้ชัดเจน, ในกรณีของหู จมูก ลิ้น กาย และใจในที่สุด ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันกับเรื่องของตา ฉะนั้น จึงกล่าวว่า ต้องเพ่งพิจารณาดูในขณะที่มันกำลังทำหน้าที่ของมันอยู่เท่านั้น จึงจะเป็นตัวมันจริงๆ และเห็นความไม่เที่ยงของมันจริงๆ.

ค. อาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ปรุงแต่งกันในระหว่างรูปธรรมนามธรรม ซึ่งเราเรียกว่าอาการแห่งปฏิจจสมุปบาทนั้น ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันอีก ในการที่เราจะกำหนดให้ถึงตัวมัน และเห็นความไม่เที่ยงของมัน กล่าวคือ ต้องเพ่งพิจารณาดูในขณะที่มันกำลังทำงานกันอยู่จริงๆ เท่านั้น, กล่าวโดยสังเขป เช่นเมื่อตากระทบรูป อวิชชาของเรามีอยู่อย่างไร ในขณะนั้น และอวิชชานั้นผลักดันไปในทางให้เกิดความคิดปรุงแต่ง หรืออำนาจทีทำให้เกิดการคิดปรุงแต่งขึ้นมาได้อย่างไร, แล้วปรุงแต่งให้วิญญาณปรากฏตัวขึ้นมาอย่างไร, แล้วปรุงแต่งให้นาม-รูป ปรากฏออกมาอย่างไร, แล้วปรุงแต่งให้อายตนะ ได้มีโอกาสทำหน้าที่ของมันอย่างไร, แล้วปรุงแต่งให้ผัสสะ ได้ทำหน้าที่ของมันได้สมบูรณ์อย่างไร, แล้วปรุงแต่งความรู้สึกที่เป็นเวทนาขึ้นมาได้อย่างไร, แล้วปรุงแต่งให้เกิดวามประสงค์หรือเกิดความต้องการอันเกี่ยวกับเวทนานั้นขึ้นมาได้อย่างไร, แล้วทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นสำเร็จรูปลงไปอย่างไร, ทำให้เรียกได้ว่าเป็น**เรื่องๆ** หนึ่ง หรือเป็นชาติ คือความเกิดชาติหนึ่งๆ ได้อย่างไร แล้วในที่สุดจะเปลี่ยนเป็นความเสื่อมสลาย ซึ่งเรียกว่าความแก่และความตาย หรือเปลี่ยนเป็นความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้นได้อย่างไร ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นอาการแห่งปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดวงหนึ่งแล้วโดยสมบูรณ์. ทั้งหมดนี้เราจะต้องพิจารณาดูตรงอาการที่มันทำการปรุงแต่ง หรือเกี่ยวข้องกันจริงๆ เท่านั้น จึงจะเห็นตัวมันจริงๆ คือเห็นอวิชชาตัวจริงในขณะที่มันทำหน้าที่ปรุงแต่งสังขารด้วยอำนาจความไม่รู้ หรือความโง่ของมัน; และเห็นสังขารตัวจริงในขณะที่มันทำหน้าที่ปรุงแต่งวิญญาณ ด้วยอำนาจที่ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วอยู่นิ่งไม่ได้ ต้องปรุงเสมอไป; และจะเห็นวิญญาณตัวจริง ก็ต่อเมื่อมันทำหน้าที่ปรุงให้เกิดมีนามรูปชนิดที่สามารถทำหน้าที่เต็มตามความหมายของมันได้ (สมกับคำว่านามและรูป) ด้วยอำนาจวิญญาณธาตุนี้เป็นธาตุที่มีอำนาจตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง. ถ้ายังเป็นวิญญาณธาตุล้วนๆ ยังไม่ทำให้เกิดเรื่องเกิดราวอะไรได้ แต่ถ้าเข้ามาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียกว่านามรูปแล้ว มันก็แสดงฤทธิ์อำนาจอันมหัศจรรย์ของมันได้ทางนามรูปนั้น. นามรูปนั้นก็เหมือนกัน ถ้าไม่ได้อาศัยวิญญาณธาตุก็เป็นนามรูปขึ้นมาไม่ได้ เพราะไม่มีความรู้สึกใดๆ ได้ทั้งฝ่ายรูปและฝ่ายนาม; และเราจะรู้จักนามรูปตัวจริงได้ ก็ต่อเมื่อมันทำหน้าที่ที่เป็นอายตนะ หรือเป็นความรู้สึกทางอายตนะ คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็นที่ตั้งแห่งความรู้สึกขึ้นมาได้

ดังนี้เป็นตัวอย่าง. แม้ในกรณีผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ, ชาติ และความทุกข์ต่างๆ มีชรา มรณะ เป็นต้น ก็เป็นสิ่งที่มีความหมายและคำอธิบายอย่างเดียวกัน ในการบำเพ็ญอานาปานสติ จตุกกะที่ ๓ จะช่วยได้มากในเรื่องนี้ คือช่วยให้เห็นความพลิกแพลง และการปรุงแต่งต่างๆ ของจิตได้โดยง่าย เพราะมีอาการของปฏิจจสมุปบาทรวมอยู่ด้วยไม่น้อยเลย. เมื่อเราทำอยู่ดังกล่าวแล้ว จะเห็นได้ชัดแจ้งว่า ตัวอวิชชาเองก็ไม่เที่ยง ตัวอาการที่มันปรุงแต่งสังขารก็ไม่เที่ยง สังขารที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาก็ไม่เที่ยง และจะเห็นเป็นลำดับๆ ไปโดยทำนองนี้จนตลอดสายของปฏิจจสมุปบาททีเดียว, ซึ่งนี่ควรกล่าวว่าเป็นการเห็นอนิจจังที่ละเอียดประณีตสุขุมหรือแยบคายยิ่งกว่าการเห็นในข้อ ก. และ ข. ซึ่งเป็นการดูที่อายตนะภายนอกล้วนๆ หรืออายตนะภายในล้วนๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว.

ต่อนี้ไปจะได้วินิจฉัยในข้อที่ว่า การเห็นความไม่เที่ยงโดยแท้จริงนั้น ย่อมเป็นการเห็นความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตารวมอยู่ด้วยอย่างไรสืบไป. การเห็นความไม่เที่ยงชนิดที่ลึกซึ้ง จนถึงกับมองเห็นความทุกข์พร้อมกันไปในตัวนั้น อาจจำแนกได้ตามความหมายของคำว่า “ทุกข์” ต่างๆ กัน คือ :-

ก. **ทุกข์ในความหมายว่า ทนทรมาน**, จะเห็นได้ชัดต่อเมื่อได้พิจารณาเห็นว่า ความไม่เที่ยงนั่นเอง คือชาติ ชรา มรณะ หรือความเกิด ความแก่ความตาย โดยตรง ถ้าเที่ยงคือไม่เปลี่ยนแปลงแล้ว ความเกิด ความแก่ ความตายจะมีได้อย่างไร, ความทุกข์อันเนื่องมาจาก เกิด แก่ ตาย มันเนื่องมาจากความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงนั้นโดยตรง. ความทุกข์ที่ถัดไปอีก เช่น โสกะ ปริเทวะ โทมนัส อุปายาส เป็นต้น ทั้งหมดนี้เกิดมาจากความที่สิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามใจตน หรือปรารถนาสิ่งใดแล้ว ไม่ได้ตามที่ปรารถนา มีแต่ประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา พลัดพรากจากสิ่งที่ปรารถนาอยู่เป็นประจำ ทั้งนี้ก็มีมูลมาจากความที่สัตว์หรือสังขารทั้งปวงนั้น เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยของมันอยู่เป็นนิจนั่นเอง. แม้ความทุกข์ที่เบ็ดเตล็ดประจำเป็นเจ้าเรือน เช่นความหนาวความร้อน ความหิว ความกระหาย ความต้องกิน ต้องอาบ ต้องถ่ายเหล่านี้เป็นต้น ทั้งหมดนี้ก็เป็นเพราะความไม่เที่ยงของสังขารเหล่านั้นที่ประกอบกันเข้าเป็นร่างกาย. มันเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะจิต มันจึงต้องการนั่นต้องการนี่และต้องการจะให้เปลี่ยนอย่างนั้นอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดภาวะในการบริหารร่างกาย

สารพัดอย่างขึ้นมาทีเดียว ทำให้เห็นชัดว่า ความต้องทนลำบากเหล่านี้ มีมูลมาจากความเปลี่ยนแปลงของร่างกายนั้นโดยตรง. เมื่อพิจารณาถึงความทุกข์คือความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยของเด็ก หรือของคนแก่ ของคนมีร่างกายสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ก็ตาม นั้นก็มาจากความเปลี่ยนแปลงของสังขารที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย หรือแวดล้อมร่างกายอยู่อีกนั้นเอง; ถ้าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ความเจ็บป่วยไม่อาจจะเกิดขึ้นได้. เมื่อพิจารณาถึงความทุกข์ที่คนเราต้องกินอาหาร ต้องนุ่งห่ม หรือมีที่อยู่อาศัย แล้วต้องพยายามประกอบอาชีพแสวงหาด้วยความยากลำบากตรากตรำ อย่างเหน็ดเหนื่อย จนตลอดชีวิตก็ดี หรือมีการแข่งขันแย่งชิงต่อสู้กันในระหว่างคู่แข่งขันด้วยประการต่างๆ ตลอดจนถึงกับวิวาทหมายมั่นจองเวรกันก็ดี แม้ความทุกข์เหล่านี้ ก็มีมูลมาจากความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงไม่หยุดของร่างกาย ของจิตใจ ของกิเลสตัณหา หรือของวิชาความรู้ ซึ่งก็ล้วนแต่เป็นสังขารอย่างเดียวกันอีกเหมือนกัน จึงทำให้กล่าวได้ว่า แม้ความทุกข์ชนิดนี้ก็มีมูลมาจากความเปลี่ยนแปลงของสังขาร. เมื่อเราพิจารณามองเห็นความเปลี่ยนแปลงชัดแจ้ง ก็ย่อมมองเห็นความทุกข์ อย่างชัดแจ้งอยู่ในตัวความเปลี่ยนแปลงนั้น.

ทีนี้ ถ้าจะมองให้ละเอียดไปในทางฝ่ายนามธรรม คือ **พิจารณาดูถึงความทุกข์ที่เกิดมาจากความแผดเผาของกิเลส** มีราคะเป็นต้น ที่ทำสัตว์ให้ดิ้นรนกระวนกระวาย หาความสงบสุขไม่ได้ ก็ยังคงพบว่าทั้งหมดนี้ ก็มีมูลมาจากความไม่เที่ยงโดยตรงอีกนั่นเอง : อันแรกที่สุดคือ ความเปลี่ยนแปลงทางร่ายกาย ที่จะเห็นได้ง่ายๆ จากสัตว์เลี้ยง เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมาถึงระดับนั้น หรือเวียนมาถึงรอบนั้น ก็มีปัญหาต่างๆ ทางเพศ หรือทางกิเลสเกิดขึ้นเป็นธรรมดา อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ นี้มีมูลมาจากความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามธรรมชาติ. ส่วนที่สูงไปกว่านั้นคือความเปลี่ยนแปลงที่นอกเหนือไปจากธรรมชาติ คือการกิน-การอยู่ ดีขึ้น มีวิชาความรู้และการคิดนึกกว้างขวางยิ่งขึ้น ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศเรื่องกิเลสก็เปลี่ยนแปลงไปตาม และเป็นไปในทางที่ลึกซึ้งซับซ้อนยิ่งขึ้น ความทุกข์ที่มีมูลมาจากสิ่งนี้ก็ลึกซึ้งซับซ้อนยิ่งขึ้นไปตาม นี้คือ ความเปลี่ยนแปลงทางจิต. เมื่อรวมเข้าด้วยกันทั้งความเปลี่ยนแปลงทางกายและทางจิต ก็ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ เพราะถูกไฟกิเลสเผาได้ทั้งมากและทั้งลึกซึ้ง แต่ก็พากันมองข้ามไปเสีย ไม่เห็นว่า ที่แท้เป็นเพราะความเปลี่ยน

แปลง และความหลอกลวงมายาของกิเลส อันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางกายและทางจิต ดังที่กล่าวแล้ว. ถ้าผู้ใดตั้งหน้าตั้งตาเฝ้าสังเกตความเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและทางจิตของตน เองในกรณีนี้ ก็จะเห็นความทุกข์ประเภทที่กล่าวนี้ได้อย่างชัดแจ้งว่า เป็นผลของความเปลี่ยนแปลงล้วนๆ หรือเป็นความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งอยู่ในตัวมันนั่นเอง ก็จะไม่ถูกลวงด้วยมายาของความเปลี่ยนแปลง จนถึงกับหลงไปเที่ยวแก้ไขในทางอื่น หรือหนักเข้าแก้ไขไม่ได้ ก็ทำลายตัวเอง ดังนี้เป็นต้น.

ถ้าพิจารณาให้ลึกลงไปอีก คือพิจารณากันถึงความทุกข์ที่เกิดมาจากการต้องรับผลกรรม หรือการเป็นไปตามกรรมนานาชนิดของสัตว์ทั้งหลาย เราก็ยังเห็นได้ว่าเป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอีกนั่นเอง. กรรมก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงคือเปลี่ยนแปลงได้ ฉะนั้นผลกรรมก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงคือเปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกัน; ผู้ทำกรรมก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง การรับผลกรรมก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คนเราจึงได้รับผลกรรมตามโอกาส ตามวาระของการเปลี่ยนแปลงเมื่อรับผลของกรรมชั่ว ก็ทนทุกข์ทรมานอย่างเปิดเผย เมื่อรับผลของกรรมดีก็ทนทุกข์ทรมานอย่างเร้นลับที่สุด ถึงกับไม่รู้สึกว่าเป็นการทนทรมาน; แต่ทั้ง ๒ อย่างนี้ คือจะเป็นนรกหรือสวรรค์ก็ตาม ล้วนแต่เป็นการทนเวียนว่ายอยู่ในกระแสของวัฏฏสงสารโดยเสมอกัน. ทั้งหมดนี้เราจะเรียกว่าเป็นตัวความไม่เที่ยงเองก็ได้ หรือเป็นผลของความไม่เที่ยงก็ได้ ย่อมมีค่าเท่ากันอยู่นั่นเอง คือเป็นตัวความทุกข์ที่เนื่องอยู่กับความเปลี่ยนแปลง. ยิ่งพิจารณาก็ยิ่งจะเห็นว่า ยิ่งเปลี่ยนแปลงมากก็ยิ่งทุกข์มาก เพราะความเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นความไม่สงบ. ความสุขก็เป็นความเปลี่ยนแปลงชนิดหนึ่ง มันจึงเป็นความสุขไปไม่ได้อย่างแท้จริง เป็นได้เพียงความทุกข์ ชนิดที่เป็นมายาหลอกลวงมาก พอที่จะทำให้คนเราเข้าใจผิดเท่านั้น.

เมื่อพิจารณากันเป็นขั้นสุดท้าย ถึง**ความทุกข์ที่เป็นขั้นสรุปรวบยอด** คือทุกข์ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า **“โดยสรุปแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานเป็นตัวทุกข์”** ดังนี้ ก็จะยิ่งเห็นได้ว่า มีมูลมาจากความไม่เที่ยงโดยตรงอีกนั่นเอง. การยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เป็นความทุกข์ ก็เพราะเบญจขันธ์นี้ไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงของเบญจขันธ์นั่นแหละเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ยึดมั่นถือมั่นเป็นทุกข์โดยตรง. อีกอย่างหนึ่งต้องไม่ลืมว่า ตัวความยึดมั่นถือ

มั่นเองก็ไม่เที่ยง หรือถ้ากล่าวโดยสมมติก็ว่า ตัวบุคคลผู้ยึดมั่นถือมั่นนั้นก็ไม่เที่ยง. เมื่อสิ่งที่ถูกยึดมั่นก็ไม่เที่ยง และอะไรๆ ที่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงไปด้วยกันทั้งหมดดังนี้แล้ว อาการที่เป็นทุกข์ก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้. ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงให้เห็นว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงย่อมผลิตอาการที่เป็นความทรมานออกมาจากตัวมันเอง และอยู่ในตัวมันเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานอยู่ในตัวมันเองและแก่บุคคลผู้เข้าไปยึดถือ อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ คือไม่อาจแยกกันได้ นี้อย่างหนึ่ง.

ข. **ทุกข์ในความหมายว่า ดูแล้วน่าเกลียดอย่างยิ่ง**. ทุกข์โดยปริยายนี้มีความหมายว่า ยิ่งดูยิ่งน่าเกลียด ยิ่งเห็นลึกซึ้งก็ยิ่งขยะแขยง ไม่ว่าจะดูที่สังขารฝ่ายไหน ก็จะยิ่งขยะแขยงเพิ่มขึ้น เท่าที่เห็นลึกลงไปในความไม่เที่ยงหรือความเป็นมายาของสังขารเหล่านั้น. ความรู้สึกเกลียดหรือความรู้สึกขยะแขยง จัดว่าเป็นความทุกข์อีกปริยายหนึ่ง เพราะคำว่าทุกข์ ซึ่งประกอบด้วยบท ๒ บทคือบทว่า “ทุ” กับบทว่า “ข” หรือ “ขํ” ก็ตาม ย่อมตีความได้หลายปริยาย คือ ถ้าถือว่า ทุ=ยาก ขม=ทน, ดังนี้แล้ว คำว่าทุกข์ก็แปลว่า ทนยาก คือภาวะที่เหลือทนต่างๆ ดังที่ได้อธิบายมาแล้วในข้อ ก. ส่วนทุกข์ในปริยายหลังคือข้อ ข. นี้ ทุ=น่าเกลียด หรือชั่ว ข=อิกฺข= ดู, ทุกข์ในปริยายนี้ได้ความหมายว่า ดูแล้วน่าเกลียด หรือน่าสะอิดสะเอียน ดังที่กล่าวแล้ว เมื่อพูดว่าสังขารเป็นทุกข์ ก็หมายความว่าสังขารทั้งปวงดูแล้ว น่าสะอิดสะเอียน. น่าสะอิดสะเอียนที่ตรงไหน ? น่าสะอิดสะเอียนตรงที่ไม่เปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงอยู่ทุกขณะจิต ในอาการที่หลอกให้สำคัญผิดว่าเป็นของเที่ยง พร้อมกันนั้นก็มีอาการทนทรมานอยู่ในตัวมันเอง หรือสาดและเทความทุกข์ใส่ให้แก่บุคคลผู้เป็นเจ้าของสังขารนั้นอย่างไม่มีหยุดไม่มีหย่อนโดยประการต่างๆ ดังที่กล่าวแล้วในข้อ ก. ซึ่งควรจะย้อนไปพิจารณาดูอย่างละเอียด ก็จะเห็นได้ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวง มีภาวะที่น่าสะอิดสะเอียนเพียงไร ในเมื่อพิจารณาดูกันด้วยสติปัญญา ไม่ใช่หลับหูหลับตาดูด้วยกิเลสตัณหา.

ค. ความทุกข์โดยปริยายที่ ๓ มีความหมายว่า **ว่างอย่างน่าเกลียด ว่างอย่างชั่วช้าที่สุด** โดยการแยกศัพท์ๆ นี้ ออกไปว่า ทุ=น่าเกลียด ขํ=ว่าง รวมกันแล้วแปลว่า ว่างอย่างน่าเกลียด, ภาวะที่เรียกว่า ว่างอย่างน่าเกลียดนั้น หมายถึงความที่สังขารทั้งปวงมีแต่ความไม่เที่ยง คือความเปลี่ยนแปลงที่ไหลเชี่ยวเป็นเกลียวไปไม่มีหยุด จนถึงกับกล่าวได้

ว่าตัวมันเองมีแต่ความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลง กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงนั่นเอง คือตัวมันเอง นอกจากนี้แล้ว หามีตัวตนอะไรที่ไหนไม่; สังขารทั้งปวงจึงมีแต่ภาวะที่ว่างอย่างน่าเกลียด ดังนี้. แต่ความทุกข์ในความหมายเช่นนี้ ส่องความเลยไปถึงความเป็นอนัตตา ฉะนั้น จะได้วินิจฉัยกันโดยละเอียดตอนที่ว่า ถ้าเห็นความไม่เที่ยง ก็เห็นความเป็นอนัตตา อันจะกล่าวถึงข้างหน้า. ในที่นี้ เพียงแต่มุ่งหมายจะชี้ให้เห็นว่า แม้ในความทุกข์โดยปริยายที่ ๓ นี้ คือว่างอย่างน่าเกลียดนี้ ก็รวมอยู่ในคำว่าไม่เที่ยงด้วยเหมือนกัน เพราะความไม่เที่ยงนั้นเป็นความว่างอย่างยิ่ง คือมีแต่ความเปลี่ยนแปลงไม่มีหยุดอย่างเดียว. สรุปความว่า ในความไม่เที่ยงนั้น มีภาวะแห่งความทนทรมาน ๑, ภาวะแห่งความดูแล้วน่าเกลียด ๑, และภาวะแห่งความว่างอย่างน่าเกลียด ๑, รวมอยู่พร้อมกันในที่เดียวกัน ในขณะเดียวกัน อย่างครบถ้วน. ผู้ใดสามารถเห็นความไม่เที่ยงได้จริงๆ จักต้องเห็นภาวะทั้ง ๓ นี้อย่างชัดแจ้งพร้อมกันไปในตัวโดยไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้ เพราะฉะนั้นจึงกล่าวว่า เมื่อเห็นความไม่เที่ยงก็ต้องเห็นความเป็นทุกข์ด้วย โดยไม่ต้องสงสัยเลย และนี้ย่อมเป็นการอธิบายอยู่แล้วว่า ทำไมอานาปานสติจตุกกะที่ ๔ นี้พระพุทธองค์จึงตรัสถึงแต่ความไม่เที่ยงอย่างเดียว ไม่ตรัสถึงความทุกข์; นั่นก็เพราะว่า ความทุกข์รวมอยู่ในความไม่เที่ยง โดยไม่มีทางที่จะแยกกันได้ นั่นเอง.

ลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ย่อมส่อ**ลักษณะแห่งความเป็นอนัตตา**โดยส่วนใหญ่ก็คือลักษณะแห่งความเป็นมายา หรือความไม่มีตัวจริงของสิ่งที่ไม่เที่ยงนั่นเอง เพราะลักษณะเช่นนั้น ย่อมแสดงถึง ความว่างจากตัวตน หรือที่เรียกว่าสุญญตา อยู่อย่างเต็มที่แล้ว; นี้นับว่าเป็นใจความสำคัญของการที่ความไม่เที่ยง ย่อมแสดงถึงความเป็นอนัตตาอยู่ในตัวมันเองโดยไม่ต้องพูดว่า เพราะไม่เที่ยงจึงเป็นอนัตตา ทั้งนี้เพราะ ความจริงมีอยู่แล้วว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงนั้น ไม่มีตัวตนจริง มีแต่กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงนั้นแหละเป็นตัวมันเอง นี้ประการหนึ่ง. นอกจากนี้ ก็ยังมีทางที่จะพิจารณาให้เห็นโดยปริยายอื่นอีกทุกปริยาย โดยความหมายของคำว่า อนัตตา ซึ่งมีอยู่ต่างๆ กัน เช่น :-

ก. เป็นอนัตตา เพราะมีแต่ความเป็นไปตามอำนาจของเหตุปัจจัย ไม่มีตนเองที่เป็นอิสระ ซึ่งหมายความว่า สิ่งเหล่านี้ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งมัน; หรือกล่าวอีกปริยายหนึ่ง ตัวมันเองก็เป็นเพียงเหตุปัจจัย เพื่อปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไปในลำดับต่อมา ซึ่งเป็นการแสดง

ว่าทุกสิ่งตกอยู่ภายใต้อำนาจของกฎธรรมชาติอันนี้ จึงได้เปลี่ยนกันเป็นเหตุปัจจัยสลับกันไป ไม่มีที่สิ้นสุด. ความเป็นอนัตตาโดยทำนองนี้ ก็คือลักษณะแห่งความไม่เที่ยงโดยตรงอีกนั่นเอง เพราะเป็นความเปลี่ยนแปลงเรื่อยไป ตามกฎแห่งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เป็นเหตุเป็นปัจจัย ซึ่งต้องมีอาการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไปอยู่ในตัวมันเองตลอดเวลา หยุดเปลี่ยนเมื่อใดก็หมดความเป็นตัวมันเองเมื่อนั้น ข้อนี้ สรุปความว่า เป็นอนัตตาเพราะมีแต่ความไม่เที่ยงของสิ่งที่เป็นเพียงเหตุปัจจัย.

ข. เป็นอนัตตา เพราะบังคับไม่ได้ ข้อนี้มุ่งหมายถึงความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงที่ใครๆ บังคับไม่ได้อีกนั่นเอง และยิ่งกว่านั้นยังกินความเลยไปถึงความทุกข์มีประการต่างๆ ที่เกิดมาจากความบังคับไม่ได้นั้นอีกด้วย เพราะตามธรรมดา คนเราต้องการไม่ให้มันทุกข์ แต่แล้วก็บังคับไม่ได้ ความทุกข์ย่อมเกิดมาจากความไม่เที่ยง. ความที่บังคับไม่ได้ ก็เกิดมาจากความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงจึงเป็นเหตุของความเป็นอนัตตาโดยสิ้นเชิงแต่อย่างเดียวโดยไม่ต้องมีอะไรมาช่วย. เมื่อมีความรู้สึกต่อความบังคับไม่ได้ ก็ย่อมรู้สึกต่อความเป็นทุกข์และความไม่เที่ยงขึ้นมาทันที เหมือนกับเมื่อถูกไฟไหม้รู้สึกเจ็บ ก็ต้องรู้สึกต่อความร้อนของไฟพร้อมกันไปในตัว โดยไม่มีทางที่จะแยกกัน.

ค. ความเป็นอนัตตา เพราะมีสภาพเป็นสิ่งที่หาเจ้าของไม่ได้ ก็ตาม **หรือเพราะใครๆ ไม่สามารถเป็นเจ้าของมันได้**ก็ตาม รวมความแล้ว ก็เพราะอำนาจความไม่เที่ยงอย่างที่เรียกว่า ไม่เชื่อฟังใคร เอาแต่เปลี่ยนแปลงตะพืดอีกนั่นเอง มันจึงอยู่ในสภาพที่ใครๆ เข้าไปทำตนเป็นเจ้าของสิ่งนี้ไม่ได้ แม้ผู้มีอำนาจถึงขนาดที่สมมติกันว่า พระเป็นเจ้า ก็หาสามารถทำตนเป็นเจ้าของสิ่งนี้ได้ไม่ กลับมีแต่สิ่งนี้อีก ที่จะเข้าครอบงำพระเป็นเจ้าให้อยู่ในอำนาจของตน กล่าวคือ พระเป็นเจ้าก็กลายเป็นของไม่เที่ยงไปด้วย.

ง. ความเป็นอนัตตา โดยความหมายทั่วๆ ไป หมายถึงความที่มีลักษณะแย้งหรือตรงกันข้ามกับอัตตา ซึ่งเป็นความหมายที่รวมเอาความหมายต่างๆ ทั้งหมดเข้ามาเป็นเครื่องพิสูจน์. ความหมายเหล่านี้ทั้งหมด ก็คือลักษณะแห่งความไม่เที่ยง และความเป็นทุกข์ทุกประการ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นทุกอย่างนั้นเอง. เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีคำจำกัดความว่า ถ้าเป็นอัตตาก็คือเป็นของเที่ยงและเป็นสุข ถ้าทั้งไม่เที่ยงและทั้งเป็นทุกข์ก็เป็นอนัตตา เมื่อเป็น

ดังนี้ก็เป็นอันรับรองชัดอยู่ในตัวเองแล้วว่า ความเป็นอนัตตาคือ ความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ หรือการเป็นอนัตตา ก็คือการเป็นความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์นั่นเอง เพราะฉะนั้น สังขารทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งล้วนแต่ประกอบอยู่ด้วยความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ จึงเป็นอนัตตาเต็มที่. เมื่อมองเห็นอนัตตาของสังขารทั้งปวง ก็เท่ากับมองเห็นความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ของสังขารทั้งปวง. และเมื่อกล่าวกลับกัน คือ เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวง ก็ต้องเห็นความเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาของสังขารทั้งปวง อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้.

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดความไม่เที่ยงของสังขารธรรม ที่ปรากฏในการเจริญอานาปานสติอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ดังนี้ ย่อมมีอาการซึมซาบในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างลึกซึ้ง ชนิดที่ทำให้เกิดนิพพิทา วิราคะ ในขั้นต่อไปได้จริง และเมื่อมีความรู้สึกซึมซาบอยู่ดังนี้ในลักษณะที่กล่าวนี้ ซึ่งเป็นการเห็นอนิจจังอย่างลึกซึ้งและชัดแจ้ง ยิ่งกว่าในอานาปานสติขั้นที่แล้วๆ มา จึงสามารถสโมธานธรรมทั้ง ๒๙ ประการมาได้ ในอัตราที่สูงกว่าประณีตกว่าขั้นที่แล้วๆ มาดุจกัน ทำให้การเจริญภาวนาในขั้นนี้ เป็นภาวนาที่สูงยิ่งขึ้นไปตามลำดับ และทำให้ได้นามว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา เพราะเหตุที่ได้กำหนดเอาตัวธรรมคือตัวความไม่เที่ยงโดยตรงมาเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนด แทนที่จะเอาลมหายใจหรือเวทนาหรือจิต มาเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนด ดังเช่นในอานาปานสติ ๓ จตุกกะข้างต้น.

ตอน ๑๔ อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๔ (การตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ)

อานาปานสติขั้นที่ ๑๔ หรือข้อที่ ๒ แห่งจตุกกะที่ ๔ นี้ มีหัวข้อว่า

> **“ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า’;** ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำจักหายใจออก’”. (วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ :วิราคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.)

ความจางคลายเรียกโดยบาลีว่า **วิราคะ** โดยตัวพยัญชนะ แปลว่าปราศจากราคะ คือปราศจากเครื่องย้อม อันได้แก่ความกำหนัด. ส่วนโดยความหมาย หมายถึงความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น และความสำคัญผิดอื่นๆ ที่ทำให้หลงรักหลงพอใจอย่างหนึ่ง และหลง

เกลียดชังอีกอย่างหนึ่ง เป็นอันว่าวิราคะในที่นี้ หาได้หมายถึงอริยมรรคโดยตรงแต่อย่างเดียว เหมือนในที่บางแห่งไม่ แต่หมายความกว้างๆ ถึงการทำกิเลสให้ขาดออก หรือหน่ายออก โดยอาการอย่างเดียวกันกับอริยมรรคทำลายกิเลสนั่นเอง และมุ่งหมายถึง อาการที่จางคลาย ยิ่งกว่าที่จะมุ่งหมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องทำความจางคลาย.

แต่โดยนัยแห่งการปฏิบัตินั้น **ย่อมเห็นพร้อมกันไปทั้ง ๒ สิ่ง กล่าวคือ เมื่อเห็นความจางคลายอยู่อย่างชัดแจ้ง ก็ย่อมเห็นธรรมเป็นเครื่องทำความจางคลายด้วยเป็นธรรมดา** เหมือนกับเมื่อเราเห็นเชือกที่ขมวดอยู่คลายออก ก็ย่อมเห็นสิ่งที่ทำให้ขมวดนั้นคลายออกด้วยกันเป็นธรรมดา. ฉะนั้น วิราคะในอานาปานสตินี้ หมายถึง ความจางคลายโดยตรง และธรรมที่ทำความจางคลายโดยอ้อม คำว่า **จางคลาย** มีความหมายตรงกันข้ามจากคำว่า **ย้อมติด**.

ตามธรรมดา สัตว์มีใจย้อมติดอยู่ในสิ่งทั้งปวง โดยความเป็นของน่าใคร่อย่างหนึ่ง และโดยความเป็นตัวตนอย่างนั้นอย่างนี้ อีกอย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจความยึดมั่นถือมั่นหรือความสำคัญผิดอันมีมูลมาจากอวิชชา. เมื่อใดความย้อมติดอันนี้ถูกทำให้หน่ายออก เมื่อนั้นชื่อว่ามีความจางคลายในที่นี้; โดยกิริยาอาการก็คือ คลายความรู้สึกที่เป็นความใคร่ และความรู้สึกว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นตัวตนอย่างนั้นอย่างนี้.

การเห็นธรรมในลักษณะเช่นนั้น เป็นเหมือนการแก้หรือการชะล้างให้จางคลายออก-คลายออก เพราะเป็นการแสดงให้เห็นตามที่เป็นจริงว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ควรยึดติด ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะมันกำลังเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ตลอดเวลา และทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้เข้าไปยึดมั่นถือมั่นอยู่ตลอดเวลา หากแต่ว่า เขาไม่มองเห็นความจริงในข้อนี้ จึงยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งซึ่งกำลังทำความทุกข์ให้แก่ตน เหมือนคนที่ไม่รู้จักโรค ไม่รู้จักมูลเหตุของโรค ก็ย่อมพอใจในการคลุกคลีอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เพื่อความสนุกสนาน ด้วยอำนาจความสำคัญผิดได้ตลอดไป เมื่อใดเห็นโทษของสิ่งนั้น ความจางคลายหน่ายหนีต่อสิ่งนั้นก็เกิดขึ้น ฉะนั้นจึงกล่าวว่าความจางคลายเกิดขึ้น เพราะการเห็นความจริงของสิ่งที่ตนเข้าไปยึดถือ.

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนเกิดความจางคลายจากความยึดถือ

อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก การกระทำดังนั้น ชื่อว่า วิราคานุปัสสนา คือการตามเห็นความจางคลาย. บุคคลผู้ทำเช่นนั้นอยู่เรียกว่า วิราคานุปัสสี คือผู้ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ ซึ่งมีวินิจฉัยในทางปฏิบัติ ดังต่อไปนี้ :-

ผู้ปฏิบัติที่ประสงค์จะทำความจางคลายให้เกิดขึ้นในสิ่งใด จะต้องพิจารณาให้เห็นอาทีนวะ คือโทษอันร้ายกาจของสิ่งนั้นก่อน ครั้นเห็นโทษของสิ่งนั้นแล้ว ความพอใจที่จะพรากหรือหย่าขาดจากสิ่งนั้น จึงจะเกิดขึ้น; มิฉะนั้นแล้วทำอย่างไรเสีย ก็ย่อมไม่พอใจที่จะหย่าขาดจากสิ่งนั้น. ท่านอุปมาความข้อนี้ไว้ว่า เหมือนกับบุคคลที่สำคัญผิดเข้าใจว่า งูคือปลา ย่อมมีความพอใจในงูนั้น ในลักษณะที่เห็นกงจักรเป็นดอกบัวอยู่เรื่อยไป และจะได้รับอันตรายตายแล้วตายอีก เพราะสิ่งนั้นอยู่ร่ำไป จนกว่าเมื่อไรจะเห็นตามที่เป็นจริงว่านั่นเป็นงู หาใช่เป็นปลาไม่ ดังนี้ คำว่า เห็นโทษอันร้ายกาจ ในที่นี้ หมายถึงพิจารณาเห็นชัดแจ้ง ในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังที่กล่าวมาแล้ว โดยละเอียดข้างต้น จึงยินดีหรือสมัครใจที่จะหย่าขาดจากสิ่งนั้น มีความแน่วแน่ขนาดที่ท่านเรียกกันว่า ปลงความเชื่อลงไปหมด (สทฺธาธิมุตฺต) ข้อนี้หมายถึงความแน่ใจด้วยอำนาจของปัญญา และทั้งเป็นไปในขณะที่จิตเป็นสมาธิ คือมีกำลังของสมาธิรวมอยู่ด้วยอย่างเต็มที่. อำนาจของสมาธิทำให้เห็นแจ้งถึงที่สุด อำนาจของความเห็นแจ้งถึงที่สุด ทำให้ปลงความเชื่อลงไปถึงที่สุด ในการที่จะไม่ยึดติดต่อสิ่งนั้นอีกต่อไป. ทั้งหมดนี้คือขณะแห่งความจางคลาย ทั้งหมดนี้เป็นไปทุกขณะแห่งการหายใจเข้าและออก.

ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า สิ่งที่เรียกว่าสังขารธรรมทั้งปวง ซึ่งเป็นวัตถุสำหรับการพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงเป็นต้นนั้น เมื่อจำแนกตามหลักวิชา จำแนกเป็นพวกอารมณ์ได้แก่เบญจขันธ์เป็นต้น นี้พวกหนึ่ง เป็นพวกที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ อายตนะภายในพวกหนึ่ง และอาการของสิ่งต่างๆ ปรุงแต่งกันเกิดขึ้นเป็นลำดับๆ ได้แก่ อาการแห่งปฏิจจสมุปบาทนี้อีกพวกหนึ่ง, ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะทำอานาปานสติในขั้นนี้โดยกว้างขวาง ก็ควรทำการกำหนดเรียงอย่างไปทั้ง ๓ พวก คืออย่างน้อย ก็พิจารณาขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ และอาการของปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อาการ ทีละอย่างๆ โดยวิธีทำให้ปรากฏมีขึ้นในตน หรือมองให้เห็นชัดตามที่มันมีอยู่แล้วในตน กำลังแสดงอาการอยู่ในตนอย่างนั้นๆ โดยประจักษ์ แล้วจึง

หยิบขึ้นมาพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นเบื้องต้นก่อน จึงจะมองเห็นโทษอันร้ายกาจของสังขารเหล่านั้นมีรูปเป็นต้น แล้วเพ่งดูโทษนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก จนกระทั่งเกิดความพอใจขึ้นมาเอง ในการที่จะแยกจากกันด้วยอาการที่สมมติเรียกว่า "หย่าขาดจากกัน" จากสิ่งนั้น ประคองความพอใจอันนี้ไว้ทุกลมหายใจออก-เข้า จนกว่าความเชื่อจะปลงลงไปโดยสิ้นเชิงด้วยอำนาจของปัญญา และกำลังของสมาธิรวมกัน ขาดจากสิ่งนั้นแล้วจริงๆ คือไม่พอใจในทางกามว่าเป็นสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ และไม่ยึดถือในทางภพว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นตัวตนหรือเป็นของของตนอย่างนั้นอย่างนี้ อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก จนกว่าจะถึงที่สุด. เมื่อมีเวลามาก ก็แยกทำได้โดยละเอียด และเรียงอย่าง จนมีความชำนาญคล่องแคล่ว แล้วก็จะประสบกันเข้าสักอย่างหนึ่ง หรือสักโอกาสหนึ่ง ที่ตนสามารถทำให้เกิดความจางคลายได้เต็มตามความหมาย เป็นผู้สร่างคลายจากความเมาในกาม และสร่างคลายจากความยึดมั่นในภพได้จริง ราคะ โทสะ โมหะ กลายเป็นสิ่งไม่มีที่ตั้งที่อาศัยต่อไปเพราะเหตุนั้น.

เมื่อกล่าวรวบรัดตามแบบของอานาปานสติ ท่านแนะให้หยิบเอาลมหายใจซึ่งเป็นหมวดกาย ปีติและสุขซึ่งเป็นหมวดเวทนา องค์ฌานและความคิดนึกต่างๆ ซึ่งเป็นหมวดจิต ขึ้นมาพิจารณาเพื่อเห็นความไม่เที่ยง จนกระทั่งเกิดความจางคลายโดยอาการอย่างเดียวกัน. โดยหลักเกณฑ์นี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องทำอานาปานสติทุกขั้นเริ่มต้นมาใหม่ แล้วพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นและอาจจะพิจารณาได้ เพื่อเห็นความไม่เที่ยง เพื่อเกิดความจางคลายดังที่กล่าวแล้ว การหยิบเอาความสุขอันสูงสุดมาพิจารณา และไม่ต้องมีการแยกแยะพิจารณาไปเสียทุกอย่างทุกประเภท ซึ่งดูเป็นการแจกลูกตามแบบปริยัติอยู่อีกไม่น้อยเหมือนกัน. เหตุที่การพิจารณาอย่างเดียว แต่ได้ผลกว้างขวางครอบคลุมไปทุกอย่างนั้น ก็เพราะว่า สิ่งอันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหมดทั้งสิ้น ย่อมรวมจุดอยู่ที่เวทนา คือสุขเวทนาที่ทำให้รัก และทุกขเวทนาที่ทำให้เกลียด ๒ อย่างนี้เป็นปัญญาใหญ่ของความมีทุกข์ : การแก้ปัญหาที่จุดนี้จึงเป็นการเพียงพอ. ถ้าเห็นว่าน้อยไปหรือลุ่นไป ก็ควรจะขยายออกไป อย่างมากเพียง ๓ คือ เพิ่มพวกกาย อันได้แก่ลมหายใจเป็นต้นอย่างหนึ่ง และพวกจิตเช่น วิตกหรือตัวจิตเอง ที่กำลังอยู่ในภาวะอย่างนั้นอย่างนี้เป็นต้น อีกพวกหนึ่ง รวมเป็น ๓ พวกด้วยกัน. ข้อสำคัญอยู่ตรงที่ต้องเป็นการกระทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ โดยการเพ่งของปัญญาที่เพียงพอ คือเพ่งไปในทาง

ลักษณะ ที่เรียกว่า **ลักขณูปนิชฌาน** จนลักษณะแห่งอนิจจังปรากฏ มีอาการของอุทยัพพยญาณ และภังคญาณเป็นต้น ปรากฏขึ้นชัดเจน จนกระทั่งเห็นโทษอันร้ายกาจในขนาดที่เป็น อาทีนวญาณ และปลงความเชื่อทั้งหมดลงไปได้ด้วยอำนาจของปัญญา ดังที่กล่าวแล้ว. ทั้งหมดนี้ให้เป็นอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ทุกๆ ขั้นไปทีเดียว.

เมื่อทำอยู่ดังนี้ ย่อมชื่อว่าเป็นวิราคานุปัสสี คือผู้ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก เมื่อทำได้อย่างนี้ถึงที่สุด การกระทำนี้ชื่อว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนาที่สมบูรณ์ เป็นภาวนาที่สามารถทำให้ประมวลมาได้ ซึ่งธรรมสโมธาน ๒๙ ประการ ในระดับที่สูงขึ้นไปอีก.

ตอน ๑๕ อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๕ (การตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ)

อานาปานสติขั้นที่ ๑๕ หรือข้อ ๓ แห่งจตุกกะที่ ๔ มีหัวข้อว่า

> **“ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า’;** ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก’.” (นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.)

คำว่า **ความดับไม่เหลือ** ในที่นี้ หมายถึงความตรงกันข้ามต่อความมีอยู่ ยกตัวอย่างเช่นความมีอยู่แห่งรูป กับความไม่มีอยู่แห่งรูป นี้เรียกว่าภาวะที่ตรงกันข้าม; อย่างแรกเป็นความมีอยู่ อย่างหลังเป็นความดับไม่เหลือ. แต่ความหมายตามทางธรรมของคำว่า **“มีอยู่”** กับคำว่า **“ดับไม่เหลือ”** นี้ มิได้หมายถึงตัววัตถุ นั้นมีอยู่หรือไม่มีอยู่ หากแต่หมายถึง “คุณ” หรือคุณลักษณะของสิ่งเหล่านั้น ที่มีผลต่อจิตใจหรือไม่อีกต่อหนึ่ง. ที่เห็นได้ง่ายๆ เช่นความมีอยู่แห่งรูป หมายถึง ความมีอยู่แห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ทรมาน และสิ่งอื่นๆ ที่เนื่องกันอยู่กับรูป; ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่มี ก็มีค่าเท่ากับรูปไม่มี หรือเป็นความดับไม่เหลือของรูป. เพราะฉะนั้น คำว่า **“ดับไม่เหลือ”** จึงหมายถึงความดับทุกข์ที่เนื่องมาจากรูปนั้น โดยไม่เหลือ นั่นเอง; นี่เรียกสั้นๆ ว่านิโรธ หรือความดับไม่เหลือ ในกรณีที่เกี่ยวกับรูป.

ข้อที่ว่า **ดับไม่เหลือแห่งอะไร** นั้น ถ้าตอบสั้นๆ ตรงๆ ก็ตอบว่า ดับไม่เหลือแห่งสิ่งที่

เป็นทุกข์ หรือแห่งสิ่งที่มีการเกิด อันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ แต่ถ้าจะจำแนกให้ละเอียดออกไป ก็อาจจะจำแนกได้เป็นประเภทใหญ่ๆ ๓ ประเภท และมีรายละเอียด เท่าที่ยกมาเป็นตัวอย่างแต่ละประเภทคือ ขันธ์ ๕ อายตนะภายใน ๖ และอาการแห่งปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ดังที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นต้นแต่นี้ ในฐานะที่เป็นวัตถุแห่งความไม่เที่ยง และความจางคลายนั่นเอง. ความมีอยู่แห่งเบญจขันธ์ คือ ความมีอยู่แห่งอารมณ์อันเป็นที่ตั้งการสัมผัส และเป็นความมีอยู่ของสิ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ โดยความเป็นกามและโดยความเป็นภพ ดังที่กล่าวแล้ว; ดังนั้น ย่อมหมายความว่า เป็นความมีอยู่ของสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์. เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่มี หรือเรียกว่าสิ่งเหล่านี้ดับไปก็ตาม ย่อมหมายความว่า ไม่มีสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์. หรือว่าเป็นความดับไม่เหลือแห่งสิ่งอันเป็นที่ตั้งของความทุกข์. ถ้าอายตนะภายในมีอยู่ ก็หมายความว่า สิ่งซึ่งทำหน้าที่เสวยอารมณ์ หรือสิ่งที่จะทำหน้าที่สัมผัสกับสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์มีอยู่; ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่มี ก็ไม่มีการสัมผัสกับสิ่งอันเป็นสิ่งที่ตั้งแห่งความทุกข์. ความดับไม่เหลือแห่งสิ่งเหล่านี้ ก็คือการไม่มีการสัมผัสชนิดที่จะก่อให้เกิดความทุกข์นั่นเอง.

ความมีอยู่แห่งอาการปฏิจจสมุปบาททุกขั้นตอน เป็นความมีอยู่แห่งการปรุงของสังขารธรรมต่างๆ ทุกๆ ขั้น ที่อิงอาศัยกันแล้วปรุงสิ่งใหม่ให้เกิดขึ้น แล้วไปอิงอาศัยสิ่งอื่นปรุงสิ่งใหม่ให้เกิดขึ้น เป็นลำดับไป จนกระทั่งถึงเกิดอาการที่เป็นตัวความทุกข์โดยตรงในที่สุด และผลที่เป็นทุกข์นั้น ก็ยังสามารถหล่อเลี้ยง หรือปรุงต้นเหตุเดิมของมัน กล่าวคืออวิชชา ให้ยังคงมีอยู่ และให้เปลี่ยนรูปไปในลักษณะต่างๆ. ถ้าหากอาการเหล่านี้ไม่มี คือไม่เกิดขึ้น หรือไม่เป็นไป ความทุกข์ก็ก่อรูปขึ้นในลักษณะต่างๆ ไม่ได้; ฉะนั้น ความดับไปหรือความไม่มีอยู่ของการปรุงแต่งเหล่านี้ จึงมีค่าเท่ากับความดับทุกข์ หรือความไม่มีอยู่แห่งทุกข์ หรือความที่ทุกข์ไม่สามารถก่อรูปขึ้นมาได้.

ส่วนข้อที่ว่า **จะทำการดับได้โดยวิธีใด** นั้น มีอธิบายว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความมีอยู่แห่งสิ่งเหล่านี้ก่อนโดยประจักษ์ แล้วจิตก็จะน้อมไปพอใจในคุณของความที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้ แล้วเพ่งอยู่ที่ “คุณ” ของความไม่มีสิ่งเหล่านี้อยู่ทุกลมหายใจ เข้า-ออก จนกระทั่งจิตน้อมไปสู่ความดับไม่เหลือของสิ่งเหล่านี้ได้โดยสิ้นเชิง อย่างที่เรียกว่า ปลงความเชื่อลงไปได้จนหมดสิ้นในความเป็นอย่างนี้ และทำไปด้วยจิตที่เป็นสมาธิเพียงพอ.

คำว่า **เห็นโทษของสิ่งเหล่านี้** หมายถึงเห็นด้วยลักษณะ หรืออาการ ๕ อย่างคือ สิ่งเหล่านี้มีความไม่เที่ยงหนึ่ง, มีความเป็นทุกข์หนึ่ง, มีความเป็นอนัตตาหนึ่ง, มีความเผาผลาญ (อยู่ในตัวเอง) หนึ่ง, มีความแปรรูปอยู่เสมอหนึ่ง. สำหรับโทษ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั้น มีการวินิจฉัยแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ ๑๓ ไม่จำต้องวินิจฉัยอีกในที่นี้. ส่วนคำว่า มีการเผาผลาญอยู่เป็นประจำนั้น หมายถึงความที่สิ่งเหล่านี้ มีการเผาผลาญตัวเองให้ร่อยหรอไป เหมือนไฟที่กินฟืน และให้ความร้อนแก่ผู้เข้าไปใกล้ และทำความเผาผลาญให้แก่ผู้ที่สมัครเข้าไปเป็นฟืน โดยไม่มีส่วนเหลือ; นี่คือโทษของการเข้าไปใกล้สิ่งนี้ หรือการยึดมั่นถือมั่นอยู่กับสิ่งนี้.

ส่วน **อาการที่เรียกว่าแปรรูป** อยู่เสมอนั้น หมายความว่า ความไม่เที่ยงนั้น แปรรูปอยู่เสมอ จากความไม่เที่ยงอย่างนี้ไปสู่ความไม่เที่ยงอย่างอื่น เรื่อยไปไม่มีหยุด ฉะนั้น สิ่งที่มีการแปรไปในรูป ที่เผอิญไปตรงกันเข้ากับความต้องการของบุคคลนั้นๆ เขาจึงเห็นเป็นความดีงาม ความสุข หรือแม้แต่เป็นความยุติธรรมเป็นต้น; แล้วก็ยึดถือเอาความไม่เที่ยงนั้นว่า เป็นสิ่งที่น่ายึดถือ จนกระทั่งมันเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น ถึงกับเขาต้องนั่งลงร้องไห้อีกครั้งหนึ่ง. ความสุขหรือความทุกข์ การหัวเราะหรือร้องไห้ การฟูขึ้นหรือการแฟบลง และอื่นๆ ซึ่งเป็นคู่กันทำนองนี้ จึงมีอยู่เป็นเครื่องหลอกลวงสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สิ้นสุด. ในรอบหนึ่งๆ หรือคู่หนึ่งๆ ย่อมมีอายุขัยอันจำกัดของมันเอง มันเปลี่ยนแปลงไปในวงจำกัดของมันเอง จนสิ้นอายุขัยวงหนึ่งหรือรอบหนึ่งของมัน แล้วก็แปรไปสู่วงอื่น หรือรอบอื่นในลักษณะอื่นต่อไปอีกอย่างไม่มีที่สิ้นสุด. นี้เรียกว่าความไม่เที่ยงของความไม่เที่ยง หรือความไม่เที่ยงซ้อนความไม่เที่ยง ซึ่งมีอยู่เป็นรูปหรือเป็นรอบๆ เป็นวงๆ แปรผันไปไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งเรียกว่า วิปริณามธรรมในที่นี้. ความไม่เที่ยงก็ดี ความเป็นทุกข์ก็ดี ความเป็นอนัตตาก็ดี สันตาปธรรม คือความเผาผลาญก็ดี และวิปริณามธรรม คือความแปรรูปอยู่เสมอก็ดี เรียกว่าโทษของสังขารธรรม และมีอยู่เต็มอัดไปหมดในสังขารธรรมทั้งหลาย.

ผู้ปฏิบัติจะต้องเพ่งที่สังขารธรรมนั้นๆ จนกระทั่ง **เห็นโทษ** เหล่านี้ โดยประจักษ์ชัดถึงขนาดที่เรียกว่า อาทีนวานุปัสสนาญาณจริงๆ แล้วเท่านั้น จึงจะเกิดความจางคลายจากความกำหนัดในสิ่งเหล่านั้น แล้วน้อมมาพอใจต่อความดับสนิท หรือความไม่มีอยู่ของสิ่งเหล่า

นั้นได้จริงๆ เมื่อพอใจในความดับแล้ว การทำความดับหรือทำสิ่งเหล่านั้นให้มีค่าเท่ากับไม่มีก็เป็นสิ่งที่ทำได้โดยง่าย.

การทำความดับนั้น จะต้องทราบเสียก่อนว่าสิ่งนั้นๆ จะดับไปด้วยอำนาจอะไร ซึ่งโดยหลักใหญ่แล้ว สิ่งนั้นๆ **ย่อมดับไปด้วยอำนาจการดับของเหตุปัจจัย ซึ่งปรุงแต่งสิ่งเหล่านั้น และด้วยอำนาจการเกิดขึ้นของสิ่งตรงกันข้าม**. สิ่งที่เรียกว่าเหตุปัจจัยนั้น แยกออกได้เป็น ๖ อย่างคือ :-

๑. เรียกว่า **นิทาน** มีความหมายว่า เป็นแดนมอบให้ซึ่งผล คือเป็นที่ให้เกิดผลเป็นสิ่งนั้นๆ ขึ้นมา เหมือนกับต้นไม้เป็นที่เกิดแห่งผลไม้; ถ้าต้นไม้ไม่มีผลไม้จะมีได้อย่างไร. ฉะนั้น การดับของต้นไม้ จึงเป็นการดับผลไม้พร้อมกันไปในตัว. นี้อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงว่า ถ้าจะดับสิ่งใด จะต้องสืบหาแดนอันเป็นที่มาของสิ่งนั้น เพื่อทำการดับที่ต้นตอของสิ่งนั้น.

๒. เรียกว่า **สมุทัย** แปลว่า แดนเป็นที่ตั้งขึ้นพร้อม. ข้อนี้หมายถึงสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งอาศัยของสิ่งอื่น เพื่อความมีอยู่ได้ หรือตั้งอยู่ได้ ของสิ่งนั้น เช่นแผ่นดินเป็นที่ตั้งที่อาศัยของต้นไม้ซึ่งใครๆ ย่อมเห็นได้ทุกคน ว่าต้นไม้ทุกต้น หรือบรรดาสิ่งอื่นทุกสิ่งที่อาศัยแผ่นดิน ล้วนแต่งอกขึ้นหรือตั้งขึ้นบนแผ่นดินทั้งนั้น ถ้าแผ่นดินสลายลงหรือดับลงไป ต้นไม้จะตั้งอยู่ได้อย่างไร ย่อมจะต้องสลายหรือดับไป ตามอาการซึ่งเป็นที่ตั้งที่อาศัย อย่างนี้เรียกว่าเป็นสมุทัย; ต่างกับอาการในข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นแดนมอบให้ซึ่งผล ซึ่งผู้ศึกษาจะต้องสังเกตให้เห็นความแตกต่างกันให้ชัดแจ้ง.

๓. เรียกว่า **ชาติ** แปลว่า ความเกิดหรือการเกิด ถ้าเป็นต้นไม้ย่อมหมายถึงการงอก ถ้ามีแผ่นดิน มีเมล็ดพืช หรือมีเหตุปัจจัยอื่นก็ตาม แต่ถ้าไม่มีการงอกหรือการงอกงามแล้ว ต้นไม้ก็มีขึ้นไม่ได้ ฉะนั้น การเกิด หรือการงอก จึงเป็นตัวการสำคัญอันหนึ่งด้วยเหมือนกันในการที่จะทำให้อะไรๆ เกิดมีขึ้นมา. เราอาจจะทำลายต้นไม้ต้นหนึ่งได้ โดยไม่ต้องทำลายแผ่นดิน ทำลายอาหารของมันหรือทำลายสิ่งอื่นๆ แต่ทำลายที่ความงอกของมัน เช่นทำลายชีวิตในเมล็ดพืชนั้นๆ เสีย หรือตัวหนทางที่มันจะงอกงามได้โดยทางใดทางหนึ่งเสีย ดังนี้เรียกว่าทำลายที่ชาติของมัน.

๔. เรียกว่า **อาหาร** หมายถึง สิ่งที่นำมาซึ่งความเจริญเติบโต หรือนำมาซึ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งหมายถึงความเจริญงอกงามอีกนั่นเอง. ตัวอย่างเช่นต้นไม้จะต้องอาศัยอาหาร โดยเฉพาะแร่ธาตุต่างๆ ซึ่งมีอยู่ในดินที่ใช้เป็นอาหารได้ มันจึงจะอยู่ได้ ไม่ใช่ว่าเพียงแต่มีแผ่นดินเป็นที่ตั้งอาศัยให้งอกแล้ว มันจะเจริญงอกงามไปได้ ถ้าสมมติว่าในดินนั้นไม่มีอาหารเลย ต้นไม้นั้นก็จะต้องตายอยู่ดี. นี้เราจะเห็นได้ ว่าสิ่งที่เรียกว่าอาหารก็เป็นตัวการที่สำคัญอันหนึ่งของความมีอยู่ของสิ่งทั้งปวง.

๕. เรียกว่า **เหตุ** อันนี้หมายถึง ต้นเหตุโดยตรงของสิ่งนั้น ยกตัวอย่างเกี่ยวกับต้นไม้อีกตามเคย. สิ่งที่เรียกว่าเหตุนั้น ได้แก่เจตนาของคนใดคนหนึ่งก็ตาม ที่ตั้งใจจะปลูกต้นไม้นั้น ด้วยการเอาเมล็ดมาฝังดินเป็นต้น หรือที่สัตว์นำไปกินแล้วถ่ายโดยไม่มีเจตนาปลูกก็ตาม หรือแม้ที่ลมหรือน้ำพัดพาไป หรือทำให้หล่นลงมาจากต้นก็ตาม เหล่านี้เรียกว่า เป็นเหตุโดยตรงของความเกิดขึ้นแห่งต้นไม้นั้น. ถ้าเหตุเหล่านี้ไม่มี แม้สิ่งอื่นๆ จะมี ต้นไม้นั้นก็ไม่มีโอกาสจะงอกขึ้นมา.

๖. เรียกว่า **ปัจจัย** หมายถึง สิ่งที่ช่วยเหลือในฐานะเป็นเครื่องอุปกรณ์ที่ตรงตามความต้องการของสิ่งนั้นๆ. ในตัวอย่างที่เกี่ยวกับต้นไม้ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ย่อมหมายถึงการได้รับการพรวนดินดี ได้รับแสงแดด ได้รับการคุ้มครองให้คลาดแคล้วจากอันตรายที่จะมีเช่นสัตว์ที่มากัดกินหรือเจาะไชเป็นต้น ได้เป็นอย่างดีแล้ว ก็เรียกว่าได้ปัจจัยดี มีความเจริญงอกงามได้เป็นลำดับๆ ไป. ถ้าไม่ได้รับปัจจัยในทำนองนี้เพียงพอ มันก็จะไม่งอกหรืองอกขึ้นมาอย่างแกนๆ แล้วก็เป็นอันตรายไปโดยไม่มีการเจริญเติบโตต่อไปได้. ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษา ให้ทราบความแตกต่างระหว่างความหมายของคำทั้งหมดนี้ให้เป็นอย่างดี คือคำว่า นิทาน สมุทัย ชาติ อาหาร เหตุ และปัจจัยโดยนัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ด้วยการทำต้นไม้ให้เป็นอุปมา ว่าจะต้องประกอบด้วยสิ่งทั้ง ๖ เหล่านี้อย่างไร มันจึงจะเกิดขึ้น หรือตั้งอยู่ได้ แล้วนำไปเปรียบเทียบกันดูกับคนเรา หรือ **กลุ่มแห่งขันธ์ทั้ง ๕ อันเป็นที่ตั้งแห่งอายตนะทั้ง ๖ และอาการ ๑๒ แห่งปฏิจจสมุปบาท จนกระทั่งรู้ว่าจะดับนิทาน ดับสมุทัย ดับชาติ ดับอาหาร ดับเหตุ** และ**ดับปัจจัยของมัน** ได้อย่างไร. ทั้งหมดนี้ ทำให้มันดับไปด้วยการตัดต้นเหตุต่างๆ ของมัน.

ส่วนที่ **ดับไปด้วยอำนาจของการเกิดขึ้นของสิ่งที่ตรงกันข้ามจากมัน** นั้น เล็งถึงสิ่ง ๒ อย่าง คือ :-

๑. การเกิดขึ้นของสิ่งที่เรียกว่า **ญาณ** ได้แก่ความรู้ซึ่งเป็นของตรงกันข้ามต่ออวิชชา. เมื่อญาณเกิดขึ้น อวิชชาก็ดับไปในตัวเอง. นามรูป กล่าวคือสังขารทั้งปวง ที่มีมูลมาจากอวิชชา ก็ย่อมดับไปก็ตาม; นี้ก็เรียกว่าดับไปเพราะการเกิดขึ้นของญาณ. เช่นคนดับไปเพราะความรู้เกิดขึ้นว่า คนไม่มี มีแต่ขันธ์ธาตุอายตนะเป็นต้น. สำหรับในกรณีที่มีอุปมาด้วยต้นไม้ข้างต้นนั้น ก็อาจจะกล่าวได้ว่าผู้ที่จะทำลายต้นไม้ได้ ก็ต้องมีความรู้ที่ถูกต้อง ในการที่จะทำลายมัน ซึ่งเป็นเหตุให้กล่าวได้ว่า ทำลายมันลงได้ด้วยความรู้ ซึ่งจะเป็นความรู้ในการตัดนิทาน หรือดับสมุทัยหรืออะไรๆ ก็ตาม ที่เกี่ยวกับต้นไม้นั้น. หรือถ้าจะกล่าวโดยโวหารธรรมะ ก็ยังกล่าวได้ว่าต้นไม้ไม่มี หรือดับไป เพราะญาณหรือความรู้ที่ถูกต้องว่า คำว่าต้นไม้นั้นเป็นเพียงคำเรียกสมมติ ต้นไม้จริงๆ ไม่มี มีแต่ธาตุต่างๆ ที่ประชุมกันอยู่กลุ่มหนึ่ง ด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นเท่านั้นเอง ดังนี้ ความรู้สึกว่าต้นไม้ก็ดับไป. แม้โดยปริยายนี้ ก็เป็นอันกล่าวได้ว่าดับไป เพราะอำนาจแห่งความเกิดขึ้นของญาณหรือวิชชา ซึ่งเป็นของตรงกันข้ามจากอวิชชาอีกนั่นเอง.

๒. ได้แก่การปรากฏขึ้นของอาการแห่งความดับสนิท หรือของธรรมอันเป็นที่ดับของสิ่งนั้นๆ. สิ่งนี้ตรงกันข้ามกับความเกิด เพราะสิ่งนี้ตรงกันข้ามกับนิทาน สมุทัย ชาติ อาหาร เหตุ ปัจจัย. เมื่อสิ่งนี้มีเข้ามา สิ่งที่ตรงกันข้ามก็ต้องดับ. กล่าวโดยตรง สิ่งนี้ได้แก่ผลของข้อปฏิบัติที่ถูกต้องถึงที่สุด จนเป็นอริยมรรคดับกิเลสและสังโยชน์ได้; โดยใจความคือ ดับอวิชชาได้อีกนั่นเอง; เป็นแต่เล็งถึงตัวธรรมที่มีอำนาจในการทำความดับ หรือการตัด หรือการล้าง หรือการเพิกถอน หรือการแผดเผา ก็ตาม ซึ่งแล้วแต่จะสมมติเรียก แต่มันเป็นภาวะของธรรมที่ทำการดับอวิชชาหรือกิเลสตัณหานั้นๆ. ถ้าธรรมนี้ปรากฏออกมาให้เห็นแล้ว ย่อมหมายความว่ามีการดับไปแล้ว แห่งสิ่งตรงกันข้ามก่อนหน้านั้น เพราะว่ามีสิ่งซึ่งตรงกันข้ามกับสิ่งนั้น เหลือปรากฏอยู่. สำหรับในกรณีที่ถือเอาต้นไม้เป็นอุปมานั้น ก็กล่าวได้อีกว่า บัดนี้ตรงที่ที่ต้นไม้เคยอยู่นั้น เหลืออยู่แต่ขี้เถ้าปรากฏอยู่ ดังนี้เป็นต้น ซึ่งย่อมเป็นการแสดงว่าได้มีการเผาผลาญเกิดขึ้นแล้ว จะโดยน้ำมือของมนุษย์หรืออำนาจของธรรมชาติ เช่น

ฟ้าผ่าเป็นต้นก็ตาม สิ่งที่ตรงกันข้ามคือสิ่งที่เป็นที่ดับของต้นไม้นั้นได้ปรากฏแล้ว ความดับของต้นไม้นั้นจึงมี นี้เรียกว่าดับไปเพราะการปรากฏของธรรมเป็นแดนที่ดับสนิทของสิ่งนั้น.

การบังเกิดขึ้นของญาณก็ดี หรือการปรากฏขึ้นของธรรมเป็นที่ดับสนิทก็ดี นี้รวมเรียกว่าสิ่งนั้นๆ ดับไป เพราะการมีมาของสิ่งที่ตรงกันข้าม ซึ่งเราจำแนกได้ เป็น ๒ อย่าง และเมื่อนำเอาการตัดต้นตอหรือตัดสิ่งแวดล้อมต่างๆ รวม ๖ อย่าง ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น มารวมกันเข้าก็เป็น ๘ อย่าง ซึ่งทำให้กล่าวได้ว่า สังขารธรรมนั้นๆ ดับไปด้วยอาการ ๘ อย่างเหล่านี้.

ผู้ปฏิบัติอานาปานสติขั้นนี้ **จะได้นามว่านิโรธานุปัสสี** คือผู้ตามเห็นอยู่ซึ่งความดับอยู่เป็นประจำ ก็โดยการกระทำตนเป็นผู้กำหนดสังขารธรรมเหล่านั้นอยู่โดยประจักษ์ชัด ด้วยการเพ่งเห็นโทษ ๕ ประการแห่งสังขารธรรมดังที่กล่าวแล้วข้างต้นอยู่อย่างรุนแรง จนถึงขนาดเกิดความพอใจในความไม่มีอยู่ของสังขารธรรมเหล่านี้ กล่าวคือดับสังขารเหล่านี้เสียแล้ว โทษเหล่านั้นก็จะได้ดับไปตาม. เธอเพ่งพิจารณาอยู่ซึ่งความดับของสังขารธรรมเหล่านี้โดยเห็นว่ามันดับไปด้วยอาการ ๘ อย่าง ดังที่กล่าวแล้วอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ก็จะได้ชื่อว่านิโรธานุปัสสี ซึ่งมีใจความสำคัญอยู่ว่า แม้จะเพ่งดูความดับอยู่เป็นส่วนใหญ่ก็ตาม แต่ลักษณะแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ยังคงปรากฏอยู่เป็นพื้นฐานแห่งการน้อมจิตไปสู่ความดับอยู่นั่นเอง.

เกี่ยวกับสิ่งที่จะหยิบเอามาเป็นอารมณ์ สำหรับการตามเห็นซึ่งความดับนั้น จะถือเอาตามแบบฉบับดังที่กล่าวไว้ว่าได้แก่ขันธ์ ๕ อายตนะภายใน ๖ และอาการแห่งปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ดังนี้ก็ได้ แต่เป็นภูมิของนักปฏิบัติที่ผ่านการศึกษาทางปริยัติมาแล้วอย่างเพียงพอเท่านั้น; ส่วนผู้ที่ยึดมั่นในแนวของอานาปานสติ ย่อมยึดเอาสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในการทำอานาปานสติ เช่นตัวลมหายใจนั่นเอง หรือตัวเวทนา อันได้แก่ปีติและสุข ซึ่งเป็นองค์ฌานก็ตาม หรือแม้แต่จิตซึ่งกำลังผันแปรอยู่ในลักษณะต่างๆ ในขณะนั้นก็ตาม มาเป็นอารมณ์สำหรับเพ่งให้เห็นความดับ โดยนัยดังที่ล่าวแล้วอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ก็ย่อมได้ชื่อว่า นิโรธานุปัสสี อย่างเต็มที่เช่นเดียวกัน. เมื่อทำอยู่ดังนี้ สิกขาทั้ง ๓ มีสีลสิกขาเป็นต้นย่อมสมบูรณ์แก่เธอ การกระทำนั้นๆ ชื่อว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา เป็นภาวนาที่สามารถสโมธานซึ่งธรรมทั้งหลาย ๒๙ ประการ ในอัตราที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก ดังนี้.

วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่ ๑๕ สิ้นสุดลงเพียงเท่านี้ ต่อแต่นี้จะได้วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่ ๑๖ สืบไป.

ตอน ๑๖ อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๖ (การตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ)

อานาปานสติขั้นที่ ๑๖ หรือข้อที่ ๔ แห่งจตุกกะที่ ๔ มีหัวข้อว่า

> **“ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำจักหายใจเข้า’**; ย่อมทำในบทศึกษาว่า ‘เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก’.” (ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ; ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.)

คำว่า **สลัดคืน** หรือ **ปฏินิสสัคคะ** นั้น มีลักษณะ ๒ อย่าง คือ **การสลัดคืนซึ่งสิ่งนั้นออกไปโดยตรง** อย่างหนึ่ง; หรือมี **จิตน้อมไปในนิพพานอันเป็นที่ดับสนิทแห่งสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น** อีกอย่างหนึ่ง. อย่างแรกมีความหมายเป็นการสลัดสิ่งเหล่านั้นออกไปในทำนองว่าผู้สลัดยังคงอยู่ในที่เดิม; อย่างหลังมีความหมายไปในทำนองว่า สิ่งเหล่านั้นอยู่ในที่เดิม ส่วนผู้สลัดผลหนีไปสู่ที่อื่น. ถ้ากล่าวอย่างบุคคลาธิษฐานก็เหมือนอย่างว่า เป็นคนละอย่าง แต่ย่อมมีผลในทางธรรมาธิษฐานเป็นอย่างเดียวกัน เปรียบเหมือนบุคคลที่สลัดสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ เขาจะกระทำโดยเอาสิ่งเหล่านั้นไปทิ้งเสีย หรือจะกระทำโดยวิธีหนีไปให้พ้นจากสิ่งเหล่านั้นก็ตาม ผลย่อมมีอยู่เป็นอย่างเดียวกัน คือความปราศจากสิ่งเหล่านั้น. การที่ท่านกล่าวไว้เป็น ๒ อย่างดังนี้ เพื่อการสะดวกในการที่จะเข้าใจสำหรับบุคคลบางประเภทที่มีสติปัญญาต่างกัน มีความหมายในการใช้คำพูดจาต่างกันเท่านั้น; แต่ถ้าต้องการความหมายที่แตกต่างกันจริงๆ แล้ว ก็พอที่จะแบ่งออกได้เป็น ๒ อย่าง ดังนี้ คือ :-

(๑) สิ่งใดยึดถือไว้ โดยความเป็นของ ของตน (อตฺตนียา) การสลัดคืนสิ่งนั้นกระทำได้ด้วยการสละสิ่งนั้นเสีย กล่าวคือการพิจารณาจนเห็นว่าไม่ควรจะถือว่าเป็นของของตน.

(๒) สิ่งใดที่ถูกยึดถือไว้โดยความเป็นตน (อตฺตา) การสละสิ่งนั้นๆ นั้นกระทำได้ด้วยการน้อมไปสู่นิพพาน กล่าวคือ ความดับสนิทแห่งสิ่งนั้นๆ เสีย.

อย่างไรก็ดี เมื่อพิจารณาโดยละเอียดแล้วจะเห็นได้ว่า สิ่งที่ยึดถือไว้โดยความเป็นของตนนั้น สลัดได้ง่ายกว่าสิ่งที่ยึดถือไว้โดยความเป็นตัวตน ทั้งนี้เพราะว่าสิ่งที่ยึดถือไว้โดยความเป็นของตน นั้นเป็นเพียงสิ่งเกาะอยู่กับตน หรือเป็นบริวารของตน จึงอยู่ในฐานะที่จะทำการสลัดคืนได้ก่อน. ข้อนี้เปรียบเทียบได้ง่ายๆ กับความรู้สึกว่า ตัวกูและของกู : สิ่งที่เป็น "ของกู" อาจจะปลดทิ้งไปได้โดยง่ายกว่าสิ่งที่เป็น "ตัวกู" ซึ่งไม่รู้จะปลดอย่างไร จะทิ้งอย่างไร ขืนทำไปก็เท่ากับเป็นการเชือดคอตัวเองตาย ซึ่งยังไม่สมัครจะทำ. แต่สำหรับสิ่งที่เป็น "ของกู" นั้น อยู่ในวิสัยที่จะสละได้ ด้วยความจำใจก็ตาม ด้วยความสมัครใจเพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งอื่น เป็นต้นก็ตาม หรือแม้เพราะหลุดมือไปเองก็ยังเป็นสิ่งที่อาจจะมีได้; ส่วนสิ่งที่เรียกว่าตัวกูนั้น ยังเป็นสิ่งที่มืดมนต่อการที่จะสลัดออกไป หรือหลุดออกไปเอง ทั้งนี้เป็นเพราะมันเป็นตัวๆ เดียวกันกับที่ยืนโยงอยู่ในฐานะที่เป็นประธานของการกระทำทุกอย่าง. ฉะนั้นการที่จะสลัดคืนเสียซึ่งตัวกู จักต้องมีอุบายที่ฉลาดไปกว่าการสละของกู. เมื่อกล่าวโดยบุคคลาธิษฐาน ก็เป็นการกล่าวได้ว่า เมื่อตัวกูอยากสลัดตัวเองขึ้นมาจริงๆ แล้ว ก็ต้องวิ่งเข้าหาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถทำลายตัวกูให้หมดไปโดยไม่มีส่วนเหลือ และข้อนี้ก็เป็นการแสดงให้เห็นความหมายที่แตกต่างกันอยู่เป็น ๒ ประการ กล่าวคือ "ตัวกู" ได้สลัดสิ่งซึ่งเป็นของกูแล้ว เหลือแต่ตัวกู จึงวิ่งเข้าไปสู่สิ่งซึ่งสามารถดับตัวกูได้สิ้นเชิงอีกต่อหนึ่ง. ความแตกต่างในตัวอย่างนี้ ย่อมแสดงให้เห็นความแตกต่าง ๒ อย่าง ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นได้โดยชัดเจน คือ จิตสลัดสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นการสลัดคืนอย่างที่ ๑ และจิตแล่นไปสู่นิพพานอันเป็นที่ดับของสิ่งทั้งปวงรวมทั้งจิตเองด้วย นี้ก็อย่างหนึ่ง เป็น ๒ อย่างด้วยกัน ดังนี้.

ถึงกระนั้นก็ตาม เมื่อกล่าวในทางปฏิบัติจริงๆ แล้ว ความแตกต่างทั้ง ๒ อย่างนี้ ก็ยังคงเป็นเพียงความแตกต่างในทางนิตินัยไปตามเดิม ส่วนทางพฤตินัยนั้นย่อมมีวิธีปฏิบัติ และผลแห่งการปฏิบัติอย่างเดียวกันแท้.

วิธีปฏิบัติเพื่อความสลัดเบญจขันธ์ หรืออายตนะออกไปนั้น มิได้หมายถึงการสลัดอย่างวัตถุ เช่นการโยนทิ้งออกไปเป็นต้นได้ แต่หมายถึงการสลัดด้วยการถอนอุปาทานหรือความยึดมั่นอย่างใดอย่างหนึ่งให้ ได้จริงๆ เท่านั้น. การถอนอุปาทานนั้น ต้องกระทำด้วยการทำความเห็นแจ้งต่ออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งเห็นความว่างจากตัวตน ไม่ว่าจะเป็น

ตนฝ่ายที่เป็นเจ้าของ หรือเป็นตนฝ่ายที่ถูกยึดถือเอาเป็นของของตน. เมื่อว่างจากตนทั้ง ๒ ฝ่ายดังนี้แล้ว จึงจะถอนอุปาทานได้ และมีผลเป็นความไม่ยึดถือสิ่งซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ไว้อีกต่อไป. แม้ในการพิจารณา เพื่อถอนความยึดถือในเบญจขันธ์ หรืออายตนะส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งถูกยึดถือว่าตน ก็ต้องทำโดยวิธีเดียวกันแท้ คือพิจารณาเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อีกนั่นเอง หากแต่เลี่ยงไปในทำนองว่า ทั้งหมดนี้เมื่อเป็นอย่างนี้มันเป็นทุกข์ เมื่อไม่อยากทุกข์ก็น้อมจิตไปเพื่อความดับสนิทไม่มีเหลือของสิ่งเหล่านี้เสีย จะได้ไม่มีอะไรทุกข์อีกต่อไป เรียกว่าเป็นการน้อมไปสู่นิพพานหรือมีจิตแล่นไปสู่นิพพาน แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าต้องรอไปจนกว่าร่างกายจะแตกดับ หรือว่าจะต้องรีบทำลายร่างกายนี้เสียด้วยการฆ่าตัวตายดังนี้ก็หาไม่. การฆ่าตัวตายไม่ได้ทำให้อุปาทานนั้นหมดไป กลับเป็นอุปาทานอีกอย่างหนึ่งอย่างเต็มที่อยู่ทีเดียว จึงจะฆ่าตัวตายได้. ส่วนการรอไปจนร่างกายแตกทำลายนั้นไม่ใช่วิธีของการปฏิบัติ และการแตกทำลายของร่างกายนั้น มิได้หมายความว่าเป็นการหมดอุปาทาน เพราะคนและสัตว์ตามธรรมดาสามัญ ก็มีการแตกตายทำลายขันธ์อยู่เองแล้วเป็นประจำทุกวัน ไม่เป็นการทำลายอุปาทานได้ด้วยอาการสักว่าร่างกายแตกทำลายลง. เพราะฉะนั้น การฆ่าตัวเองตายก็ดี การรอไปจนแตกทำลายเองก็ดี ไม่เป็นการดับอุปาทานที่ยึดถือว่าตัวตนได้แต่อย่างใดเลย จึงไม่แล่นไปสู่นิพพานได้ด้วยการทำอย่างนั้น ยังคงทำได้แต่โดยวิธีที่ยังมีชีวิตอยู่นี่แหละ.

เมื่อพิจารณาเห็นว่า ถ้ามีความยึดถือว่าตัวตนอยู่เพียงใดแล้ว ก็จะต้องมีความทุกข์นานาชนิดอยู่ที่ตนเพียงนั้น จึงน้อมจิตไปในทางที่จะไม่ให้มีตนเพื่อเป็นที่ตั้งของความทุกข์อีกต่อไป นี้เรียกว่ามีจิตน้อมไปเพื่อความดับสนิทของตน ซึ่งเรียกได้ว่าน้อมไปเพื่อนิพพาน แล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาทำการปฏิบัติ เพื่อให้เห็น อนิจจัง ทุกขังอนัตตา ในระดับสูงสุด ซึ่งทำให้ไม่รู้สึกว่ามีตัวตนเหลืออยู่จริงๆ มีแต่สังขารธรรมล้วนๆ หมุนไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน. สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ เช่นความแก่ความตาย เป็นต้น ก็รวมอยู่ในกลุ่มนั้น คือเป็นสังขารธรรมส่วนหนึ่งในบรรดาสังขารธรรมทั้งหมด ที่หมุนเวียนไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ไม่มีส่วนไหนที่มีความยึดถือว่าเป็นตัวเราหรือของเรา แม้แต่จิตที่กำลังรู้สึกนึกคิดได้ หรือกำลังมองเห็นความเป็นไปของสังขารธรรมเหล่านั้นอยู่ จิตนั้นก็มิได้ยึดถือตัวมันเองว่าเป็นตัวตน หรือยึดถือตัว

มันว่าเป็นจิต-ผู้รู้ ผู้เห็น : แต่กลับไปเห็นว่าตัวจิตนั้นก็ดี การรู้การเห็นนั้นก็ดี เป็นแต่เพียงสังขารธรรมล้วนๆ อีกนั่นเอง และเห็นว่าสังขารธรรมทั้งหมดทั้งสิ้นนั้น ก็เป็นสักว่าสังขารธรรม คือเป็นธรรมชาติหรือธรรมดาที่เป็นอยู่อย่างนั้นเอง หาใช่เป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา เป็นผู้ยึดครองหรือถูกยึดครอง ดังนี้เป็นต้นแต่ประการใด เมื่อจิตเข้าถึงความว่างจากตัวตนอย่างแท้จริง ดังนี้แล้ว ก็เท่ากับเป็นการดับตัวเองโดยสิ้นเชิง ซึ่งเรียกว่านิพพานในที่นี้.

เพราะฉะนั้น ปฏินิสสัคคะ คือการสลัดคืนชนิดที่ใช้อุบายด้วยการทำจิตให้แล่นไปสู่นิพพานนั้น ก็มีวิธีปฏิบัติ มีความหมายแห่งการปฏิบัติ และมีผลแห่งการปฏิบัติเป็นอย่างเดียวกันกับปฏินิสสัคคะ ชนิดที่มีอุบายว่าสลัดสิ่งทั้งปวงเสีย; เพราะว่าอุบายทั้ง ๒ วิธีนี้ ล้วนแต่มีความหมายอย่างเดียวกัน คือทำความว่างจากตัวตนหรือที่เรียกว่าสุญญตานั้นให้ปรากฏขึ้นมาให้จนได้ ถ้าไปเพ่งความว่างของฝ่ายสิ่งที่ถูกยึดถือ ก็เรียกว่าสลัดสิ่งเหล่านั้นออกไป แต่ถ้าเพ่งความว่างของฝ่ายที่เป็นผู้ยึดถือกล่าวคือจิต ก็กลายเป็นการทำจิตนั้นให้เข้าถึงความว่าง (คือเป็นนิพพานไปเสียเอง) ความมุ่งหมายจึงเป็นอย่างเดียวกัน คือเป็นการให้ทั้ง ๒ ฝ่ายเข้าถึงความว่างโดยเสมอกัน ความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ : และโดยพฤตินัยทั้ง ๒ อย่างนั้นเป็นอย่างเดียวกัน คือมีแต่เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าถึงที่สุดจริงๆ แล้วมันก็ดับทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยกันทั้งนั้น. และการที่ให้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่างไปโดยที่จิตยังเหลืออยู่เป็นตัวตนไม่ต้องว่างนั้น เป็นสิ่งที่มีไม่ได้หรือทำไม่ได้ เพราะว่าสิ่งที่เรียกว่าความว่างนั้น มันมีเพียงอย่างเดียวตัวเดียว หรือสิ่งเดียว ถ้าลงเข้าถึงจริงๆ แล้ว มันจะทำให้ว่างหมด ทั้งฝ่ายผู้ยึดถือ และฝ่ายสิ่งที่ถูกยึดถือทั้งหลายทั้งปวง ฉะนั้น โดยพฤตินัย เมื่อปฏิบัติถึงที่สุดแล้ว ย่อมว่างไปทั้ง ๒ ฝ่ายพร้อมกันในทันใดนั้นเอง; ถ้าผิดจากนี้ มันเป็นเพียงความว่างชนิดอื่น คือความว่างที่ไม่จริงแท้ เป็นความว่างชั่วคราว และเพียงบางขั้นบางตอนของการปฏิบัติที่ยังไม่ถึงที่สุด มีผลเพียงทำให้ปล่อยวางสิ่งนั้นๆ ได้ชั่วคราว และก็ปล่อยได้เฉพาะแต่ฝ่ายที่ปล่อยง่าย เช่นฝ่ายที่ถูกยึดถือไว้โดยความเป็นของของตน หรือของกู **บางส่วน** เท่านั้น แต่ไม่กระทบกระเทือนถึงตัวตนหรือตัวกูเลย. ต่อเมื่อใด สุญญตาหรือความว่างอันแท้จริงปรากฏออกมา เมื่อนั้นจึงจะว่างอย่างแท้จริง และไม่มีอะไรรอหน้าเป็นตัวตนอยู่ได้ ตัวตนฝ่ายการกระทำก็ดี ตัวตนฝ่ายที่ถูกกระทำก็ดี ตัวการกระทำ นั้นๆ ก็ดี ตัวผลแห่งการกระทำนั้นๆ ก็ดี ไม่ว่าจะถูก

จัดไว้เป็นฝ่ายกุศลหรือฝ่ายอกุศล หรือฝ่ายอัพยากฤต คือมิใช่ทั้งกุศลและอกุศลก็ดี ย่อมเข้าถึงความว่างไปด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น. อาการแห่งการสลัดคืน กล่าวคือปฏินิสสัคคะมีขึ้นได้ถึงที่สุด โดยไม่ต้องมีใครเป็นตัวผู้สละคืน เพราะเป็นของว่างไปด้วยกันทั้งหมด แม้แต่ตัวการสลัดคืน ตัวสิ่งที่ถูกสลัดคืน ก็ยังคงเป็นของว่าง กล่าวคือเป็นความดับสนิทแห่งความมีตัวตนนั่นเอง. ฉะนั้น เมื่อกล่าวโดยปรมัตถ์หรือโดยความจริงอันสูงสุดแล้ว ย่อมกล่าวได้ว่าความว่างอย่างเดียวเท่านั้น เป็นตัวความสลัดคืนอย่างแท้จริง และมีเพียงอย่างเดียว หามีเป็น ๒ อย่าง หรือหลายอย่าง ดังที่กล่าวโดยโวหารแห่งการพูดจา ด้วยการแยกเป็นฝักฝ่ายดังที่กล่าวอย่างบุคคลาธิษฐานข้างต้นนั้นไม่.

เบญจขันธ์ก็ดี อายตนะภายในทั้ง ๖ ก็ดี อาการปรุงแต่งซึ่งกันและกันของสิ่งเหล่านั้น อันเรียกว่าปฏิจจสมุปบาทก็ดี เป็นสิ่งที่อาจถูกสลัดคืนโดยสิ้นเชิงได้ ด้วยการทำให้เข้าถึงความว่าง ดังที่กล่าวแล้วนั่นเอง.

การพิจารณาเบญจขันธ์โดยความเป็นของว่าง นั้น ย่อมเป็นการสลัดคืนซึ่งเบญจขันธ์อยู่ในตัวมันเอง กล่าวคือ ก่อนหน้านี้รับหรือยึดถือเบญจขันธ์บางส่วนว่า เป็นตัวตน บางส่วนว่า เป็นของตน ด้วยอำนาจของอุปาทาน บัดนี้เบญจขันธ์นั้นถูกพิจารณาเห็นตามที่เป็นจริง คือเป็นของว่างไปหมด ไม่เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานอีกต่อไป อุปาทานจึงดับลง. เมื่ออุปาทานดับ ก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นเครื่องยึดถือ และเบญจขันธ์ก็เป็นของว่างไปแล้ว. เมื่อไม่มีการยึดถือหรือการรับไว้เช่นนี้ ก็มีผลเท่ากับเป็นการสลัดคืน ทั้งที่ไม่ต้องมีตัวผู้สลัดคืนเพราะจิตและอุปาทานก็กลายเป็นของว่างจากตัวตนไป.

การพิจารณาอายตนะภายใน ทั้ง ๖ โดยความเป็นของว่าง ก็มีลักษณะอย่างเดียวกันกับเรื่องของเบญจขันธ์ เพราะอายตนะภายในทั้ง ๖ นั้นเป็นส่วนหนึ่งของเบญจขันธ์ได้แก่ขันธ์ที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ที่มาสัมผัสนั่นเอง หรืออีกอย่างหนึ่งก็กล่าวได้ว่าหมายถึงกลุ่มแห่งเบญจขันธ์ ในขณะที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นั่นเอง การทำให้สิ่งทั้ง ๖ นี้เป็นของว่าง ก็คือการพิจารณาโดยความเป็นสังขาร หรือความเป็นธรรมชาติล้วนๆ หามีความเป็นตัวตนแต่อย่างใดไม่ แต่มีลักษณะเป็นเครื่องกลไกตามธรรมชาติของมันเอง ในการที่จะรับอารมณ์ได้ ตามธรรมดาของรูปธรรมและนามธรรมที่กำลังจับกลุ่มกันอยู่ ซึ่งสามารถ

ทำอะไรได้ อย่างน่ามหัศจรรย์ จนเกิดความสำคัญผิดไปว่า สิ่งเหล่านี้เป็นอัตตาหรือตัวตน หรือว่ามีอัตตาตัวตนอยู่ในสิ่งเหล่านี้. การพิจารณาสิ่งเหล่านี้จนกระทั่งเห็นโดยความเป็นของว่างนั้น จัดเป็น**ปักขันทนปฏินิสสัคคะ**โดยแท้ โดยใจความก็คือแยกขันธ์ส่วนที่เป็นจิตออกมาพิจารณาโดยความเป็นของว่างนั่นเอง.

การพิจารณาอาการแห่งปฏิจจสมุปบาท โดยความเป็นของว่าง นั้นเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า กลไกโดยอัตโนมัติของรูปธรรมและนามธรรมกล่าวคือ การปรุงแต่งนั่นนี่สืบกันไปเป็นสายไม่มีหยุดนั้น ก็เป็นเพียงกลไกตามธรรมชาติของรูปธรรมนามธรรม ที่สามารถทำหน้าที่อย่างนั้นเองได้โดยอัตโนมัติในตัวธรรมชาติเองล้วนๆ ไม่ต้องมีอัตตา หรือเจตภูตเป็นต้นอะไรที่ไหนเข้าไปเป็นตัวการในการกระทำ หรือใช้ให้ทำแต่อย่างใดเลย มันเป็นเพียงการเคลื่อนไหวของธรรมชาติล้วนๆ ปรุงแต่งกันเอง ในเมื่อเข้ามาเกี่ยวข้องกัน มีการกระทำตอบแก่กันและกัน ผลักดันเป็นเหตุและผลแก่กันและกัน จึงเกิดอาการปรุงแต่งเรื่อยไปไม่มีหยุด. เพราะฉะนั้น รูปธรรมและนามธรรมเหล่านั้น ในขณะที่กำลังเป็นเหตุเป็นปัจจัยก็ดี หรือในขณะที่กำลังเป็นผลหรือเป็นวิบากก็ดี และอาการต่างๆ ที่มันปรุงแต่งกัน เพื่อให้เกิดเป็นผลมาจากเหตุ แล้วผลนั้นกลายเป็นเหตุต่อไปในทำนองนี้ อย่างไม่มีหยุดหย่อนก็ดี ล้วนแต่เป็นอาการตามธรรมชาติของรูปธรรมนามธรรมล้วนๆ ไม่มีอัตตาหรือตัวตนอะไรที่ไหนที่มีส่วนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเลย ทุกส่วนจึงว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน และความเป็นของของตนโดยสิ้นเชิง. นี้คืออาการสลัดคืนออกไปเสียได้ซึ่งปฏิจจสมุปบาทธรรมทุกๆ ส่วน ทั้งที่เป็นส่วนเหตุและส่วนผล และส่วนที่กำลังเป็นเพียงอาการปรุงแต่ง. ฉะนั้น จึงเป็นอันกล่าวได้ว่าการสลัดคืนซึ่งกลุ่มแห่งปฏิจจสมุปบาทนี้ เป็นทั้งบริจาค-ปฏินิสสัคคะ และเป็นทั้งปักขันทน-ปฏินิสสัคคะ กล่าวคือ สลัดคืนเสียได้ทั้งส่วนที่เป็นเบญจขันธ์ คือส่วนที่เป็นผล และทั้งส่วนที่ถูกสมมติว่าเป็นจิต เป็นผู้ทำกิริยาอาการเหล่านั้น อันเกิดขึ้นจากความไม่รู้จริง หรือความหลงผิดโดยสิ้นเชิง.

เมื่อประมวลเข้าด้วยกันทั้ง ๓ อย่าง ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า เป็นการสลัดคืนเสียซึ่งโลกในฐานะเป็นอารมณ์ และสลัดคืนเสียซึ่งจิตในฐานะเป็นผู้เสวยอารมณ์คือโลก และสลัดเสียซึ่งการเกี่ยวข้อง หรือการปรุงแต่งผลักดันกันต่างๆ บรรดาที่มีอยู่ในโลก ที่ปรุงแต่งโลก หรือ

ที่เกี่ยวพันกันระหว่างโลกกับจิตซึ่งเป็นผู้รู้สึกต่อโลก เมื่อสละคืนเสียได้ทั้งหมด ๓ ประเภทดังนี้แล้ว ก็เป็นอันว่าไม่มีอะไรเหลืออยู่ สำหรับเป็นที่ตั้งของความทุกข์หรือความยึดถือ ซึ่งเป็นเหตุแห่งความทุกข์อีกเลยแม้แต่น้อย มีอยู่ก็แต่ความไม่มีทุกข์ ความดับเย็น ความสงบรำงับ ความหลุดพ้น ความปล่อยวาง ไม่มีการแยกถือโดยประการทั้งปวง หรืออะไรอื่นก็ตามแล้วแต่จะเรียก แต่รวมความว่า เป็นที่สิ้นสุด หรือเป็นที่จบลงโดยเด็ดขาดของสังสารวัฏฏ์ กล่าวคือกระแสของความทุกข์ ซึ่งเรานิยมเรียกภาวะเช่นนี้ว่าเป็นการลุถึงนิพพาน. ทั้งหมดนี้เป็นการแสดง ให้เห็นได้ว่าปฏินิสสัคคะคือการสลัดคืนนั้นมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไรกับความหมายของคำว่านิพพาน.

ผู้ปฏิบัติอานาปานสติมาจนถึงขั้นนี้แล้ว จะต้องเปลี่ยนกฎเกณฑ์ในการกำหนดพิจารณากันเสียใหม่ คือย้ายให้สูงขึ้นไป ให้เกิดมีความรู้สึกชัดแจ้งในการสลัดคืนของตน. คือหลังจากเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว เกิดความพอใจในการที่คลายความยึดถือหรือในความดับแห่งสังขารทั้งปวงแล้ว ทำจิตให้วางเฉยต่อสังขารทั้งหลาย ที่ได้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของว่างอย่างแท้จริงอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก.

ทางที่ดีที่สุด เขาจะต้องย้อนไปเจริญอานาปานสติขึ้นมาใหม่ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ แล้วค่อยเพ่งพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏ นับตั้งแต่ลมหายใจ นิมิตและองค์ฌานขึ้นมาจนถึงธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือโดยตรงเช่น สุขเวทนาในฌาน และจิตที่กำหนดสิ่งต่างๆ ให้เห็นโดยความเป็นของควรสลัดคืน หรือต้องสลัดคืน อย่างที่ไม่ควรจะยึดถือไว้แต่ประการใดเลย; แล้วเพ่งพิจารณาไปในทำนองที่สิ่งเหล่านั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จนจิตประกอบอยู่ด้วยความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ต่อสิ่งเหล่านั้น ประกอบอยู่ด้วยธรรมเป็นที่ดับแห่งสิ่งเหล่านั้น คือความเห็นแจ่มแจ้งว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง จนกระทั่งได้ปล่อยวาง หรือว่างจากความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นยิ่งขึ้นไปตามลำดับจนกว่าจะถึงที่สุดแห่งกิจที่ต้องทำ คือปล่อยวางด้วยสมุจเฉทวิมุตติจริงๆ. แม้ในระยะต้นๆ ที่ยังเป็นเพียงตทังควิมุตติ คือพอสักว่ามาทำอานาปานสติ จิตปล่อยวางเองก็ดี และในขณะแห่งวิกขัมภนวิมุตติ คือจิตประกอบอยู่ด้วยฌานเต็มที่มีการปล่อยวางไปด้วยอำนาจของฌานนั้นจนตลอด เวลาแห่งฌานก็ดี ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องพยายามกระทำด้วยความระมัดระวัง อย่างสุขุมแยบคายที่สุดอยู่

ทุกลมหายใจเข้า-ออกจริงๆ.

เมื่อกระทำอยู่ดังนี้ จะเป็นการกระทำที่กำหนดอารมณ์อะไรก็ตาม ในระดับไหนก็ตาม ล้วนแต่ได้ชื่อว่าเป็นปฏินิสสัคคานุปัสสีด้วยกันทั้งนั้น. เมื่อกระทำอยู่ ดังนี้ก็ชื่อว่าเป็นการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนาขั้นสุดท้าย เป็นภาวนาที่แท้จริง ประมวลมาได้ซึ่งสโมธานธรรม ๒๙ ประการในระดับสูงสุดของการปฏิบัติบำเพ็ญอานาปานสติ ในขั้นที่เป็นวิปัสสนาภาวนาโดยสมบูรณ์.

สำหรับจตุกกะที่ ๔ นี้ จัดเป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนาด้วยกันทั้งนั้น. ขั้นแรกพิจารณาความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งสรุปรวมลงได้เป็นสุญญตา มีความหมายสำคัญอยู่ตรงที่ว่างอย่างไม่น่ายึดถือ ขืนยึดถือก็เป็นทุกข์. ขั้นต่อมากำหนดพิจารณาในการทำความจางคลายจากความยึดถือต่อสิ่งเหล่านั้น เพราะเกลียดกลัวโทษ กล่าวคือ ความทุกข์อันเกิดมาจากความยึดถือ. ขั้นต่อมาอีก กำหนดพิจารณาไปในทำนองที่จะให้เห็นว่า มันมิได้มีตัวตนอยู่จริงไปทั้งหมดทั้งสิ้นหรือทุกสิ่งทุกอย่าง การยึดถือเป็นยึดถือลมๆ แล้งๆ เพราะว่าตัวผู้ยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริง สิ่งที่ถูกยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริง แล้วการยึดถือมันจะมีตัวจริงได้อย่างไร; พิจารณาไปในทางที่จะดับตัวตนของสิ่งทั้งปวงเสียโดยสิ้นเชิง. ส่วนขั้นที่ ๔ อันเป็นขั้นสุดท้ายนั้น กำหนดพิจารณาไปในทางที่สมมติเรียกได้ว่า บัดนี้ได้สลัดทิ้งสิ่งเหล่านั้นออกไปหมดแล้ว ด้วยการทำให้มันว่างลงไปได้จริงๆ คือสิ่งทั้งปวงเป็นของว่างไปแล้ว และ **จิตก็มีอาการที่สมมติเรียกว่า "เข้านิพพานเสียแล้ว"** คือสลายตัวไปในความว่างหรือสุญญตานั้น ไม่มีอะไรเหลืออยู่เป็นตัวตน เพื่อยึดถืออะไรๆ ว่าเป็นของตนอีกต่อไปเลย.

การปฏิบัติหมวดนี้ ได้ชื่อว่าพิจารณาธรรม ก็เพราะพิจารณาที่ตัวธรรม ๔ ประการโดยตรง คือพิจารณาที่อนิจจตา วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสัคคะ โดยนัยดังที่กล่าวแล้ว ต่างจากจตุกกะที่ ๑ เพราะในที่นั้นพิจารณากายคือลมหายใจ; ต่างจากจตุกกะที่ ๒ เพราะในที่นั้นพิจารณาเวทนาโดยประการต่างๆ; ต่างจากจตุกกะที่ ๓ เพราะในที่นั้นพิจารณาที่จิตโดยวิธีต่างๆ; ส่วนในที่นี้เป็นการพิจารณาที่ธรรม กล่าวคือ สภาวธรรมที่เป็นความจริงของสิ่งทั้งปวง ที่รู้แล้วให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ต่างกันเป็นชั้นๆ ดังนี้.

อานาปานสติ จตุกกะที่ ๔ จบ.

ประมวลจตุกกะทั้ง ๔

จตุกกะที่ ๑ เป็นสมถภาวนาล้วน ส่วนจตุกกะที่ ๒ และที่ ๓ เป็นสมถภาวนาที่เจือกันกับวิปัสสนาภาวนา ส่วนจตุกกะที่ ๔ นี้ เป็นวิปัสสนาภาวนาถึงที่สุด.

สมถภาวนา คือการกำหนดโดยอารมณ์หรือนิมิต เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต มีผลถึงที่สุดเป็นฌาน; ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้น กำหนดโดยลักษณะคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำจิตให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง มีผลถึงที่สุดเป็นญาณ : เป็นอันว่าอานาปานสติทั้ง ๑๖ วัตถุนี้ ตั้งต้นขึ้นมาด้วยการอบรมจิตให้มีกำลังแห่งฌานด้วยจตุกกะที่ ๑ แล้วอบรมกำลังแห่งญาณให้เกิดขึ้นผสมกำลังแห่งฌานในจตุกกะที่ ๒ ที่ ๓ โดยทัดเทียมกัน และกำลังแห่งญาณเดินออกหน้ากำลังแห่งฌาน ทวียิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุดในจตุกกะที่ ๔ จนสามารถทำลายอวิชชาได้จริงในลำดับนั้น.

วินิจฉัยในอานาปานสติ อันมีวัตถุ ๑๖ และมีจตุกกะ ๔ สิ้นสุดลงเพียงเท่านี้.

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกบาลี ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๔. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระสูตรและอรรถกถาแปล มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เล่มที่ ๓ ภาคที่ ๑. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). อานาปานสติภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. สุราษฎร์ธานี: โรงพิมพ์ธรรมทานมูลนิธิ ไชยา, ๒๕๕๐.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๙.

พระพุทธโฆสาจารย์. วิสุทธิมรรคบาลี ภาค ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระพุทธโฆสาจารย์. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑-๒ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระพุทธโฆสาจารย์. ปฐมสมันตปาสาทิกแปล ภาค ๑ เล่ม ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน). วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น. สมุทรปราการ: โรงพิมพ์ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป, ชมรมกัลยาณธรรม จัดพิมพ์, ๒๕๕๐.

พระพุทธโฆสาจารย์ แต่ง, พระเมธีวราภรณ์ (ยุ้ย อุปสนฺโต ป.ธ.๙) รวบรวม. คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับแปลรักษาแก่นธรรม. โรงพิมพ์ หจก. สามลดา, ๒๕๔๙.

พระมิตซูโอะ คเวสโก. อานาปานสติ: วิถีแห่งความสุข ๒, อานาปานสติ ขั้นที่ ๑-๘ และขั้นที่ ๙-๑๖. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วิริยะการพิมพ์, ๒๕๔๘.

ป. หลงสมบุญ, พันตรี. พจนานุกรม มคธ-ไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อาทรการพิมพ์, สำนักเรียนวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ จัดพิมพ์, ๒๕๔๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม พ.ศ.๒๕๒๕. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษร-เจริญทัศน์, ๒๕๒๖.

คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

(สายอิริยาปถปัพพะ หรือ ยุบหนอพองหนอ)

3-1

ผู้รวบรวม

๑. พระมหาปราโมทย์ ปโมทิโต ป.ธ.๙

๒. พระมหาพิภพ ภูริปญฺโญ ป.ธ.๗

3-2



สมเด็จพระพุฒาจารย์
(อาจ อาสภเถระ)

สารบัญ

3-6

หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน[๑]

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจด จนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า

> “เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา”
>
> “หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”[๒]

ก. หลักสติปัฏฐาน ๔

๑. ความหมายของสติปัฏฐาน

สติ คือ ความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐานก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม[๓]

---

๑ วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔

๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๓ ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖.

๒. ประเภทของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน มี ๔ ประเภท คือ

ก) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ข) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ค) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

ง) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก[๔]

๓. จุดประสงค์ของสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้ มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ[๕]

สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน

การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

---

[๔] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑

[๕] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, หน้า ๔๑.

หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

๔. ประเภทบุคคลเหมาะกับสติปัฏฐาน ๔

บุคคลผู้เจริญสมถะและวิปัสสนา ซึ่งแบ่งเป็น ๒ อย่างคือ มันทบุคคล ได้แก่ บุคคลผู้มีปัญญาอ่อน และติกขบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญากล้า หากจะแบ่งให้ละเอียด ก็มีถึง ๔ จำพวกคือ[๖]

ก) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ข) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ค) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ง) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

จ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตที่จะพึง ถึงได้โดยไม่ยากนัก

ฉ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบ และเหมาะกับอัธยาศัยกับบุคคลพวกนี้

---

[๖] ม.มู.อ. (ไทย) ๑๒/๖๕๙.

ช) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ซ) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นอารมณ์ละเอียดมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงสติปัฏฐาน ๔ ที่สามารถละวิปัลลาส คือ ความเข้าใจผิด ๔ อย่างได้แก่[๗]

- สุภวิปัลลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นของงาม)
- สุขวิปัลลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นสุข)
- นิจจวิปัลลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยง)
- อัตตวิปัลลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นตัวตน)

ข. หลักธรรมแห่งการตรัสรู้: โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

โพธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึงรู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้อริยสัจ ๔ และรู้การทำจิตให้สงบ คือถึงฌานด้วย ปักขิยะ แปลว่า ที่เป็นฝ่าย ดังนั้น โพธิปักขิยธรรมจึงมีความหมายว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายให้รู้ถึงฌาน มรรคผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ให้บริบูรณ์พร้อมกันหมดในขณะจิตเดียวของการบรรลุธรรม แปลกันสั้นๆ ว่า ธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้ ทั้งหมด ๗ กอง รวม ๓๗ ประการ ได้แก่[๘]

๑. สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก

---

[๗] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพฯ : บจก. อัมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๘๓

[๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙

๒. สัมมัปปธาน ๔

สัมมัปปธาน คือ ความเพียรพยายามทำชอบ ที่ประกอบด้วยความเพียรพยายามอันยิ่งยวด แม้ว่าเนื้อจะเหือดเลือดจะแห้งไป คงเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูกก็ตาม ตราบใดที่ยังไม่บรรลุถึงธรรมอันพึงถึงได้ ก็จะไม่ท้อถอยจากความเพียรนั้นเป็นอันขาด และความเพียรพยายามอันยิ่งยวดในธรรม ๔ ประการ จึงจะได้ชื่อว่า ตั้งหน้าทำชอบในโพธิปักขิยธรรมนี้ ได้แก่

ก) เพียรพยายามละอกุสล ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป

ข) เพียรพยายามไม่ให้อกุสลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น

ค) เพียรพยายามให้กุสลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น

ง) เพียรพยายามให้กุสลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป[๙]

๓. อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสัมฤทธิผล สัมฤทธิผลในที่นี้หมายถึงความสำเร็จ คือ บรรลุถึงกุสลญาณจิต และมรรคจิต อิทธิบาท มี ๔ ประการ คือ

ก) ฉันทะ คือความเต็มใจ ความปลงใจกระทำ เป็นเหตุให้สัมฤทธิผล
องค์ธรรมได้แก่ ฉันทเจตสิก

ข) วิริยะ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นเหตุให้สัมฤทธิผล
องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

ค) จิตตะ คือ ความที่มีจิตจดจ่อปักใจอย่างมั่นคง เป็นเหตุให้สัมฤทธิผล
องค์ธรรมได้แก่ จิต

ง) วิมังสา คือ ปัญญาเป็นเหตุให้สัมฤทธิผล องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

กิจการงานอันเป็นกุสลที่ถึงซึ่งความสัมฤทธิผลนั้น ย่อมไม่ปราศจากธรรมทั้ง ๔ ที่เป็นองค์ธรรมของอิทธิบาทนี้เลย แต่ว่าความเกิดขึ้นนั้นไม่กล้าเสมอกัน บางทีฉันทะกล้า บางทีวิริยะกล้า บางทีจิตกล้า บางทีก็ปัญญากล้า ถ้าธรรมใดกล้าแล้ว เรียกธรรมที่กล้านั้นแต่องค์เดียวว่าเป็น อิทธิบาท[๑๐]

---

[๙] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, หน้า ๕๗-๕๘.

[๑๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑-๖๒.

๔. อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ หรือ ความเป็นผู้ปกครองในสภาวธรรมที่เป็นฝ่ายดี และเฉพาะฝ่ายดีที่จะให้รู้ให้ถึงซึ่งฌานธรรม และอริยสัจ ซึ่งมี ๕ ประการ ดังนี้

สัทธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธาปสาทในอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก มี ๒ อย่าง คือ ปกติสัทธา และภาวนาสัทธา ปกติสัทธา ได้แก่ ทาน สีล ภาวนา อย่างสามัญของชนทั้งหลายโดยปกติ ซึ่งสัทธาชนิดนี้ยังไม่แรงกล้า เพราะอกุสลธรรมสามารถทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยง่าย ส่วนภาวนาสัทธา ได้แก่ สมถะหรือวิปัสสนาที่เนื่องมาจากกัมมัฏฐานต่างๆ มีอานาปานสติเป็นต้น สัทธาชนิดนี้แรงกล้าและแนบแน่นในจิตใจมาก ในสมถกัมมัฏฐาน อกุสลจะทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยยาก แต่ถ้าเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน อกุสลไม่อาจจะทำให้สัทธานั้นเสื่อมไปได้เลย ภาวนาสัทธานี่แหละที่ได้ชื่อว่า สัทธินทรีย์

วิริยินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง ๔ แห่งสัมมัปปธาน จึงจะเรียกได้ว่าเป็น วิริยินทรีย์ ในโพธิปักขิยธรรมนี้ องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

สตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกรู้อารมณ์อันเกิดมาจากสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก

สมาธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจ มั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

ปัญญินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็น รูป นาม ขันธ์ อายตนะ ธาตุ ว่าเต็มไปด้วยทุกข์โทษภัย เป็นวัฏฏทุกข์ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก[๑๑]

๕. พละ ๕

พละ หมายเฉพาะ กุสลพละ ซึ่งมีลักษณะ ๒ ประการ คือ อดทนไม่หวั่นไหวประการหนึ่ง และย่ำยีธรรมที่เป็นข้าศึกอีกประการหนึ่ง พละนี้มี ๕ ประการ คือ สัทธาพละ คือ

[๑๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒-๖๓.

ความเชื่อถือเลื่อมใส เป็นกำลังทำให้อดทนไม่หวั่นไหว และย่ำยีตัณหาอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ สัทธาเจตสิก

ปกติสัทธา คือ ความเป็นสัทธาที่ยังปะปนกับตัณหา หรือเป็นสัทธาที่อยู่ใต้อำนาจของตัณหา จึงยากที่จะอดทนได้ ส่วนมาก มักจะอ่อนไหวไปตามตัณหาได้โดยง่าย อย่างที่ว่า สัทธากล้า ก็ตัณหาแก่ ส่วนภาวนาสัทธา ซึ่งเป็นสัทธาที่เกิดมาจากอารมณ์กัมมัฏฐาน จึงอดทน ไม่หวั่นไหว และย่ำยีหรือตัดขาดจากตัณหาได้

วิริยพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นกำลังทำให้อดทน ไม่หวั่นไหว และย่ำยีโกสัชชะคือความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ความเพียรอย่างปกติตามธรรมดาของสามัญชน ยังปะปนกับโกสัชชะอยู่ ขยันบ้าง เฉื่อยๆ ไปบ้าง จนถึงกับเกียจคร้านไปเลย แต่ว่าถ้าความเพียรอย่างยิ่งยวด แม้เนื้อจะเหือดเลือดจะแห้ง ก็ไม่ยอมท้อถอยแล้ว ย่อมจะอดทนไม่หวั่นไหวไป จนกว่าจะเป็นผลสำเร็จ และย่ำยีความเกียจคร้านได้แน่นอน

สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐาน เป็นกำลัง ทำให้อดทน ไม่หวั่นไหว และย่ำยีมุฏฐสติคือความพลั้งเผลอหลงลืม อันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก

สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นกำลัง ให้อดทน ไม่หวั่นไหว และย่ำยีวิกเขปะ คือ ความฟุ้งซ่านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เป็นกำลัง ทำให้อดทนไม่หวั่นไหว และย่ำยีสัมโมหะ คือความมืดมน หลงงมงายอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญา-เจตสิก[๑๒]

การเจริญสมถกัมมัฏฐานก็ดี วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี จะต้องให้พละทั้ง ๕ นี้ สม่ำเสมอกัน จึงจะสัมฤทธิผล ถ้าพละใดกำลังอ่อน การเจริญสมถะหรือวิปัสสนานั้น ก็ตั้งมั่นอยู่ไม่ได้ ถึงกระนั้นก็ยังได้ผลตามสมควร ตามสถานการณ์ต่อไปนี้ คือ

๑) ผู้มีกำลังสัทธามาก แต่พละอีก ๔ คือ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นั้นอ่อนไป ผู้นั้น

[๑๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓-๖๕.

ย่อมรอดพ้นจากตัณหาได้บ้าง โดยมีความอยากได้โภคสมบัติน้อยลง ไม่ถึงกับแสวงหาในทางทุจริต มีความสันโดษ คือ สนฺตุฏฺฐี พอใจเท่าที่มีอยู่ พอใจ แสวงหาตามควรแก่กำลัง และพอใจแสวงหาด้วยความสุจริต

๒) ผู้ที่มีกำลังสัทธาและวิริยะมาก แต่พละที่เหลืออีก ๓ อ่อนไป ผู้นั้นย่อมรอดพ้นจากตัณหาและโกสัชชะได้ แต่ว่าไม่สามารถที่จะเจริญกายคตาสติ และวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเป็นผลสำเร็จได้

๓) ผู้ที่มีกำลังสัทธา วิริยะและสติมาก แต่พละที่เหลืออีก ๒ อ่อนไป ผู้นั้นย่อมสามารถเจริญกายคตาสติได้ แต่ว่าเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่สำเร็จได้

๔) ผู้ที่มีกำลังทั้ง ๔ มาก แต่ว่าปัญญาอ่อนไป ย่อมสามารถเจริญฌานสมาบัติได้ แต่ไม่สามารถเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้

๕) ผู้ที่มีปัญญาพละมาก แต่พละอื่นๆ อ่อนไป ย่อมสามารถเรียนรู้พระปริยัติ หรือพระปรมัตถ์ได้ดี แต่ว่าตัณหา โกสัชชะ มุฏฐะ และวิกเขปะ เหล่านี้มีกำลังทวีมากขึ้น

๖) ผู้ที่มีวิริยะพละและปัญญาพละ เพียง ๒ อย่างเท่านี้ แต่เป็นถึงชนิดอิทธิบาทโดยบริบูรณ์แล้ว การเจริญวิปัสสนาก็ย่อมปรากฏได้

๗) ผู้ที่บริบูรณ์ด้วยสัทธา วิริยะ และสติพละ ทั้ง ๓ นี้ย่อม สามารถที่จะทำการได้ตลอดเพราะสัทธาพละสามารถประหารปัจจยามิสสตัณหา (ความติดใจ อยากได้ปัจจัย ๔ มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) และโลกามิสสตัณหา (ความติดใจอยากได้โลกธรรม ๔ มีลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข) ได้ วิริยพละประหารโกสัชชะ (ความเกียจคร้าน) ได้ สติพละประหารมุฏฐสติ (ความหลงลืม) ได้ ต่อจากนั้น สมาธิพละและปัญญาพละก็จะปรากฏขึ้นตามกำลัง ตามสมควร

๖. โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ คือ เครื่องให้ตรัสรู้ (อริยสัจ ๔) โพธิเป็นตัวรู้ โพชฌงค์เป็นส่วนที่ให้เกิดตัวรู้ สิ่งที่รู้อริยสัจ ๔ นั้นคือ มรรคจิต สิ่งที่เป็นผลแห่งการรู้อริยสัจ ๔ นั้นคือ ผลจิต องค์ที่เป็นเครื่องให้รู้อริยสัจ ๔ ที่มีชื่อว่า โพชฌงค์นี้มี ๗ ประการ คือ

ก) **สติสัมโพชฌงค์** คือ สติเจตสิกที่ระลึกรู้อยู่ในอารมณ์สติปัฏฐานทั้ง ๔ ต่อเนื่องกันมา จนแก่กล้าเป็นสตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นสัมมาสติ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายความประมาทเสียได้ สติอย่างนี้แหละที่เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์ มีความสามารถทำให้เกิดมรรคญาณได้ การที่สติจะเป็นถึงสัมโพชฌงค์ได้ด้วยมีปัจจัยธรรม คือสิ่งที่อุปการะเกื้อกูล ๔ ประการ คือ

๑) ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในสัมปชัญญบรรพ

๒) ต้องเว้นจากการสมาคมกับผู้ที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน

๓) ต้องสมาคมกับผู้ที่เคยเจริญสติปัฏฐาน

๔) ต้องพยายามเจริญสติให้รู้ตัวอยู่ทุกๆ อารมณ์ และทุกๆ อิริยาบถ

เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยธรรมเหล่านี้แล้ว สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น องค์ธรรมของสติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ สติเจตสิก

ข) **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** คือปัญญาเจตสิกที่รู้รูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนแก่กล้า เป็นวิมังสิทธิบาท เป็นปัญญินทรีย์ เป็นปัญญาพละ เป็นสัมมาทิฏฐิ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโมหะเสียได้ ปัญญาอย่างนี้เรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่มีความสามารถทำให้เกิดมรรคญาณได้ การที่ปัญญาจะเป็นถึงธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ได้นั้นด้วยมีปัจจัยธรรม คือสิ่งที่อุปการะ เกื้อกูล ๗ ประการ คือ

๑) การศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๖ มีขันธ์ ๕ เป็นต้น หรืออย่างน้อยก็ให้รู้รูปรู้นาม

๒) รักษาความสะอาดแห่งร่างกาย ตลอดจนเครื่องอุปโภคบริโภคและที่อยู่อาศัย

๓) กระทำอินทรีย์ คือ สัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ ให้เสมอกัน เพราะว่าถ้า**สัทธากล้า** กลับทำให้เกิดตัณหา หากว่า**สัทธาอ่อน** ย่อมทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินควร **ปัญญากล้า** ทำให้เกิดวิจิกิจฉา คือคิดออกนอกลู่นอกทางไป **ปัญญาอ่อน**ก็ทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริง **วิริยะกล้า**ทำให้เกิดอุทธัจจะคือฟุ้งซ่านไป **วิริยะอ่อน** ก็ทำให้เกิดโกสัชชะคือเกียจคร้าน **สมาธิกล้า**ทำให้ติดในความสงบสุขนั้นเสีย **สมาธิอ่อน**ก็ทำให้ความตั้งใจมั่นในอารมณ์นั้นหย่อนไป ส่วน**สติ**นั้น ไม่มีเกิน มีแต่จะขาดอยู่เสมอ ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

สมาธิต้องเป็นหัวหน้า สำหรับทางวิปัสสนากัมมัฏฐานปัญญาจะต้องเป็นตัวนำ

๔) ต้องเว้นจากผู้ไม่มีปัญญา เพราะไม่เคยรู้จักธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ หรือไม่เคยเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๕) ต้องสมาคมกับผู้มีปัญญาที่เคยเจริญวิปัสสนา รอบรู้รูปนามดีแล้ว

๖) ต้องหมั่นเจริญกัมมัฏฐานอยู่เนืองๆ โดยอารมณ์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

๗) ต้องกำหนดพิจารณารูปนามอยู่ทุกอิริยาบถและทุกอารมณ์ เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยธรรมครบแล้ว ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ก็ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก

ค) **วิริยสัมโพชฌงค์** คือวิริยเจตสิกที่ทำกิจสัมมัปปธานทั้ง ๔ จน แก่กล้าเป็นวิริยิทธิ-บาท เป็นวิริยินทรีย์ เป็นวิริยพละ และเป็นสัมมาวายามะ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโกสัชชะลงได้ จึงเรียกว่าวิริยสัมโพชฌงค์ การที่วิริยะจะเป็นถึงสัมโพชฌงค์ ได้ด้วยมีสิ่งอุปการะเกื้อกูล ๑๑ ประการ คือ

๑) พิจารณาให้รู้ถึงโทษภัยในอบายทั้ง ๔ และถ้ามีความประมาทมัวเมาอยู่ ก็จะไม่พ้นไปจากอบายได้ เมื่อรู้อย่างนี้ ก็จะกระทำความเพียรพยายามเพื่อให้พ้นอบาย

๒) ให้รู้ผลานิสงส์แห่งความเพียรว่า ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมสำเร็จได้ด้วยความเพียร เมื่อรู้อย่างนี้ ก็จะกระทำความเพียรโดยไม่ท้อถอย

๓) รู้และเข้าใจว่า การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นทางเดียวที่จะให้พ้นอบาย และให้บรรลุมรรคผล เมื่อรู้อย่างนี้ก็จะกระทำความเพียรอย่างยิ่งยวด

๔) พิจารณาให้รู้ว่า การที่ได้รับอามิสบูชา ก็เพราะปฏิบัติธรรมตามควรแก่ธรรม จึงควรที่จะปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามให้ยิ่งๆ ขึ้น

๕) พิจารณาว่าการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เพราะได้กระทำความดีมาแต่ปางก่อน เป็นโอกาสอันประเสริฐแล้วที่จะเพียรพยายามกระทำความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไปกว่านี้อีก ให้สมกับที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีใจสูง

๖) พิจารณาว่า พระพุทธองค์ทรงคุณธรรมอันประเสริฐสุด ก็โดยได้เจริญสติปัฏฐานนี้เอง จึงควรอย่างยิ่งที่เราผู้ได้ชื่อว่าเป็นพุทธศาสนิกชนจะต้องเพียรพยายามเจริญสติปัฏฐานตามรอยพระยุคลบาท

๗) พิจารณาว่า สติปัฏฐานนี้เป็นมรดกที่ประเสริฐยิ่งของพระพุทธองค์ เราผู้เป็นพุทธศาสนิกชน จึงควรบำเพ็ญตนให้สมกับที่จะเป็นทายาทรับมรดกนี้ ด้วยการเจริญสติปัฏฐานโดยความเพียรพยายามเป็นอย่างยิ่ง

๘) พิจารณาความเพียรพยายามของกัลยาณมิตรผู้ร่วมเจริญภาวนาด้วยกันแล้ว และทำให้เกิดความเพียรพยายามยิ่งเช่นนี้

๙) ต้องเว้นจากผู้ที่เกียจคร้าน ไม่มีความขยันหมั่นเพียร

๑๐) ต้องสมาคมกับผู้ที่มีความเพียร เพื่อจูงใจให้เกิดความเพียรพยายามยิ่งขึ้น

๑๑) น้อมจิตใจไปสู่การพิจารณารูปนามที่เกิดดับอยู่ในอิริยาบถใหญ่น้อย และในทุกๆ อารมณ์ เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยเหล่านี้แล้ว วิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของวิริยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ วิริยเจตสิก

ง) **ปีติสัมโพชฌงค์** คือ ปีติเจตสิกที่มีความอิ่มใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน เมื่อมีสติ มีปัญญา จนเกิดความเพียรพยายามอย่างจริงจังแล้ว ย่อมเกิดปีติเป็นธรรมดา ปีติที่เกิดด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมทำลายอรติ คือ ความไม่ยินดีที่เป็นเหตุให้เกิดความยินร้าย หรือพยาปาทะเสียได้ ปีตินี้ชื่อว่า ปีติสัมโพชฌงค์ การที่ปีติเป็นถึงสัมโพชฌงค์นั้น ย่อมประกอบด้วยธรรมที่อุปการะ ๑๑ ประการ คือ

๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

๒) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม

๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

๔) สีลานุสสติ ระลึกถึงคุณของศีล

๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงคุณของการเสียสละ

๖) เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณของเทวดา

๗) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงคุณของ พระนิพพาน

๘) เว้นจากผู้ที่ปราศจากสัทธา

๙) สมาคมกับผู้ที่มีสัทธา มีเจตนาอันดีงาม

๑๐) เรียนพระสูตรที่น่าเลื่อมใส คือ ปสาทนิยสูตร เป็นต้น

๑๑) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนืองๆ

เมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการธรรมเหล่านี้ ปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของปีติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปีติเจตสิก

จ) **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** คือ ปัสสัทธิเจตสิก ที่มีความสงบกายสงบใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้เจริญสติปัฏฐานเมื่อมีสติ มีปัญญา มีวิริยะอย่างจริงจัง จนเกิดปีตินั้น ขณะนั้นปีติมีกำลังกล้าทำให้จิตใจตื่นเต้นมาก ต่อเมื่ออาการตื่นเต้นในปีติสงบลงแล้ว ปัสสัทธิก็มีกำลังขึ้น ทำให้จิตและเจตสิกมีความเยือกเย็น สงบ ประณีต ถ้าอาการอย่างนี้มีมากไปก็อาจจะทำให้สำคัญคิดผิดไปว่าความสงบนี้แหละคือพระนิพพาน เหตุนี้ ปัสสัทธิจึงจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส คือเป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา ๑๐ ประการ ปัสสัทธิอย่างนี้ ไม่ใช่ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ต้องเป็นไปในอารมณ์ไตรลักษณ์แห่งรูปนาม ปัสสัทธิที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมทำลายความกระด้างกาย และความเร่าร้อนใจเสียได้ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์จะเกิด ได้ด้วยอุปการธรรม ๗ ประการ คือ

๑) บริโภคอาหารที่สมควร ทั้งปริมาณและคุณภาพ

๒) แสวงหาที่ที่มีอากาศพอเหมาะพอสบาย

๓) ใช้อิริยาบถที่สบาย

๔) พิจารณารู้ว่ากรรมนั่นแหละเป็นที่พึ่งของตน

๕) เว้นจากผู้ที่ไม่มีสีล

๖) สมาคมกับผู้ที่มีกาย วาจา ใจ สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน

๗) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนืองๆ

เมื่อบริบูรณ์ด้วยธรรมเหล่านี้แล้ว ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปัสสัทธิเจตสิก

ฉ) **สมาธิสัมโพชฌงค์** คือ เอกัคคตาเจตสิก การตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ จนได้ชื่อว่า เป็นสมาธินทรีย์ เป็นสมาธิพละ และเป็นสัมมาสมาธิ สมาธินี้ คือสมาธิสัมโพชฌงค์ มีได้ทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมาธิในสมถกัมมัฏฐาน มีบริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาบัติ ๘ หรือ ๙ ส่วนสมาธิในวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะมีสุญญตสมาธิ อนิมิตตสมาธิ และอัปปณิหิตสมาธิ สมาธิย่อมทำลายความฟุ้งซ่าน อุปการธรรมที่ให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์ มี ๑๑ ประการ คือ

๑) ต้องรักษาความสะอาดในปัจจัย ๔ มี อาหาร เครื่อง นุ่งห่ม เป็นต้น

๒) ให้เจริญสัทธากับปัญญาให้เสมอกัน และเจริญวิริยะกับสมาธิให้เสมอกันด้วย

๓) ให้เข้าใจรักษานิมิตของสมถกัมมัฏฐาน และนิมิตของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๔) ให้เข้าใจยกจิตให้แก่กล้า ในเมื่อวิริยะอ่อน ต้องอาศัยปัญญา วิริยะ ปีติ ให้มีกำลังขึ้น

๕) ต้องเข้าใจระงับจิตในเมื่อมีความฟุ้งซ่านมาก

๖) ทำจิตให้ยินดีในความไม่ประมาท ด้วยการพิจารณาสังเวชธรรม ๘ ประการ คือ ธรรมที่พึงสังเวช ดังนี้

(ก) ชาติทุกข์ ความเกิด เป็นทุกข์

(ข) ชราทุกข์ ความแก่ เป็นทุกข์

(ค) พยาธิทุกข์ ความเจ็บ เป็นทุกข์

(ง) มรณทุกข์ ความตาย เป็นทุกข์

(จ) นิรยทุกข์ ตกนรก เป็นทุกข์

(ฉ) ดิรัจฉานทุกข์ เป็นสัตว์ดิรัจฉาน เป็นทุกข์

(ช) เปตติทุกข์ เป็นเปรต เป็นทุกข์

(ซ) อสุรกายทุกข์ เป็นอสุรกาย เป็นทุกข์

๗) เจริญกัมมัฏฐานให้ถูกต้องกับจริต และปราศจากปลิโพธ กังวล

๘) เว้นจากบุคคลที่มีใจไม่สงบ

๙) ให้สมาคมกับผู้ที่ยินดีในความสงบระงับ

๑๐)ให้มีความชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานและอารมณ์วิปัสสนา

๑๑) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนืองๆ ให้จิตน้อมไปเพื่อสมาธิ เมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการธรรมเหล่านี้แล้ว สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของสมาธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ปลิโพธ คือความกังวลห่วงใย ที่เป็นปลิโพธต่อการเจริญวิปัสสนา มี ๑๐ ประการ คือ

(ก) อาวาสปลิโพธ ห่วงที่อยู่

(ข) กุลปลิโพธ ห่วงบริวาร ว่านเครือ

(ค) ลาภปลิโพธ ห่วงรายได้

(ง) คณปลิโพธ ห่วงพวกพ้อง

(จ) กัมมปลิโพธ ห่วงการงานที่กระทำ

(ฉ) อัทธานปลิโพธ ห่วงการเดินทาง

(ช) ญาติปลิโพธ ห่วงพ่อแม่ ลูก เมีย พี่น้อง

(ซ) อาพาธปลิโพธ ห่วงการเจ็บป่วย

(ฌ) คันถปลิโพธ ห่วงการศึกษาเล่าเรียน

(ญ) อิทธิปลิโพธ ห่วงการแสดงฤทธิ์

(ช) **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** คือ ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตใจเป็นกลาง ไม่ให้เกิดความยินดีหรือยินร้ายในอารมณ์กัมมัฏฐาน เพราะในเวลาที่เจริญกัมมัฏฐาน ย่อมเกิดความชอบใจและไม่ชอบใจติดตามอยู่เสมอ ด้วยว่า จิตยังไม่ตั้งอยู่ในมัชฌิมาปฏิปทาได้อย่างแน่นอนและมั่นคง ต่อเมื่อตั้งอยู่ได้มั่นคงด้วยดีแล้ว ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิกนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ นอกจากนั้น ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิกที่มีความเจริญถึงกับทำให้สัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ มีความสม่ำเสมอกัน ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน แล้วทำลายกามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เสียได้ ซึ่งสามารถที่จะทำให้มรรคญาณเกิดขึ้นได้จึงจะ ได้ชื่อว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ การที่อุเบกขาสัมโพชฌงค์จะเกิดขึ้นได้ด้วยมีอุปการธรรม ๕ ประการ คือ

๑) ตั้งตนเป็นกลางในสัตว์ในบุคคล เพราะตามสภาพแห่งความเป็นจริงนั้น หามีสัตว์มีบุคคลไม่ มีแต่รูปนามที่เป็นไปตามกรรม จึงไม่ควรมีอคติแก่รูปนามนั้นรูปนามนี้เลย

๒) ตั้งตนเป็นกลางในสังขาร คือ บุคคล วัตถุ สิ่งของ ทั้งหลาย เพราะตามสภาพแห่งความเป็นจริงนั้น สังขารทั้งหลายเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไม่ พึงยินดี เมื่อได้มา และยินร้ายในเมื่อต้องสูญเสียสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสารนั้นๆ ไป

๓) ต้องเว้นจากผู้ที่ยึดมั่น รักใคร่ หวงแหน ในสัตว์ สิ่งของ ว่าเป็นของเรา เป็นของเขา

๔) ให้สมาคมกับบุคคลที่ตั้งตนเป็นกลางในสัตว์บุคคล และในสังขารทั้งหลาย

๕) น้อมใจให้ดิ่งไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์

เมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการธรรมเหล่านี้แล้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิก

ในวิภังค์อรรถกถา แสดงว่า ความเฉยที่เรียกว่าอุเบกขานั้น มีถึง ๑๒ ประการ คือ

๑) อญาณุเบกขา เป็นความเฉยที่ไม่รู้อะไรเลย หรือเฉยเพราะไม่รู้ องค์ธรรม ได้แก่ โมหเจตสิก

๒) ฉฬังคุเบกขา เป็นความเฉยของพระอรหันต์ ที่ไม่หวั่นไหวต่ออิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ ในเมื่อประสบกับอารมณ์ทั้ง ๖

๓) พรหมวิหารุเบกขา เป็นความเฉยอย่างพรหมที่ไม่สงสาร ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ต่อสัตว์ทั้งหลาย คือไม่มีอคติ

๔) โพชฌงคุเบกขา เป็นความเฉยที่เป็นองค์แห่งความตรัสรู้ คือ ไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์กัมมัฏฐานในขณะที่เจริญวิปัสสนา เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๕) วิริยุเบกขา เป็นความเฉยต่อความเพียร หมายความว่า ให้มีความเพียรอย่างกลางอย่างพอดี ที่คู่ควรแก่สมาธิ อย่างที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

๖) สังขารุเบกขา เป็นความเฉยต่อสังขาร คือรูปนามที่ประจักษ์ความเกิดดับ ในขณะเจริญวิปัสสนา องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

๗) เวทนุเบกขา เป็นความเฉยต่อเวทนา ที่ได้เสวยอารมณ์ ที่ไม่ทุกข์ ไม่สุข ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

๘) วิปัสสนุเบกขา เป็นความเฉยต่อรูปนามหรือต่อไตรลักษณ์ที่ตนกำหนดพินิจอยู่ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

๙) อาวัชชนุเบกขา เป็นความเฉยต่อการรับอารมณ์ทางปัญจทวารวิถีและมโนทวารวิถี องค์ธรรมได้แก่ เจตนาเจตสิก

๑๐) ตัตรมัชฌัตตุเบกขา เป็นความเฉยที่ไม่เอนเอียงไปในทางอคติใดๆ คือ ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะรักใคร่กัน โทสาคติ ลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน โมหาคติ ลำเอียงเพราะเขลา และภยาคติ ลำเอียงเพราะกลัว

๑๑) ฌานุเบกขา เป็นความเฉยต่อความสุขในจตุตถฌาน เมื่อจะขึ้นสู่ปัญจมฌาน นอกจากนั้น อุเบกขาคือองค์ฌานเฉยอยู่ด้วยความเพ่ง ตั้งมั่นอยู่ด้วยสมาธิ ตั้งเฉยอยู่โดยปกติ ไม่เอนเอียงตกไปตามนิวรณ์มีกามฉันทะเป็นต้น หมายถึงตั้งมั่นเฉยอยู่ในอารมณ์ที่ตนพิจารณา

๑๒) ปาริสุทธุเบกขา เป็นความเฉยในปัญจมฌาน ที่ไม่ได้ติดอยู่ในสุข เหมือนจตุตถฌาน คือเฉยเพราะละสุขเสียได้แล้ว ดังมีข้อเปรียบไว้ว่า สติเป็นไปด้วยกับปัญจมฌานนั้นเป็นสติปาริสุทธิ เพราะเหตุเป็นไปด้วยอุเบกขา ดังนั้น ปาริสุทธุเบกขานี้จึงได้แก่ ปัญจมฌานนั่นเอง[๑๓] ถ้าสติหรือโพชฌงค์อย่างใดเฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้โพชฌงค์นั้น ถ้ามันสลายไป ก็ต้องกำหนดรู้ว่ามันสลายไปด้วย แต่โพชฌงค์จะไม่เกิดขึ้นแก่ผู้แรกเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โพชฌงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติที่บรรลุตั้งแต่อุทยัพพยญาณ คือญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับเป็นต้นขึ้นไปเท่านั้น ขณะที่ระลึกรู้ที่ความเกิดและความดับอยู่ สิ่งนั้นคือสติสัมโพชฌงค์ เมื่อเกิดการสอดส่องธรรมในรูปและนาม คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ว่า มันเกิดขึ้นและสลายไป หากรู้อย่างนี้สมาธิจะมีกำลังแก่กล้าขึ้น ก็จะเป็นปัจจัยแก่การบรรลุพระอริยมรรคและอริยผลเป็นพระโสดาบันขึ้นไป[๑๔]

---

[๑๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕-๗๔

[๑๔] ธนิต อยู่โพธิ์, แปลและเรียบเรียง, สติปัฏฐาน-ทางเดียวเท่านั้น, พระอาจารย์มหาสีสะยาดอ, “อนุสรณ์พระวิปัสสนาจารย์รุ่นที่ ๒๒”, (กรุงเทพฯ : บจก. บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๙-๑๓๐.

๗. มรรคมีองค์ ๘

มรรค คือ ธรรมอันเป็นเครื่องประกอบของธรรมที่เป็นเหตุแห่งการฆ่ากิเลส และเข้าถึงพระนิพพาน ที่มี ๘ ประการ คือ

ก) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ คือเห็นรูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ข) สัมมาสังกัปปะ คิดชอบ คือคิดให้พ้นทุกข์ เพราะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ค) สัมมาวาจา พูดชอบ คือพูดโดยมีสติ ไม่เผลอพูดชั่ว เพราะการพูดชั่วจะไม่พ้นทุกข์

ง) สัมมากัมมันตะ ทำชอบ คือทำด้วยความมีสติ ไม่เผลอทำชั่ว เพราะการทำชั่วจะไม่พ้นทุกข์

จ) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือมีความเป็นอยู่โดยชอบ โดยมีสติไม่เผลอ ให้ดำรงชีพอยู่โดยความชั่วเพราะมีความเป็นอยู่ชั่วจะไม่พ้นทุกข์

ฉ) สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือพยายามไม่นึกถึงความชั่ว พยายามไม่ทำความชั่ว พยายามทำชอบ พยายามทำให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป เพราะพยายามเช่นนี้จึงจะพ้นทุกข์

ซ) สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกถึงเฉพาะรูปนามที่มีความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ระลึกเช่นนี้ โลภ โกรธ หลง จึงจะไม่เกิดขึ้นได้ เพราะถ้าโลภ โกรธ หลง ยังเกิดมีอยู่ ก็จะไม่พ้นทุกข์

ฌ) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นโดยชอบ คือให้แน่วแน่ในสติปัฏฐานในอันที่จะพ้นทุกข์[๑๕]

มรรคมีองค์ ๘ มีความเกี่ยวเนื่องกันและต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จึงจะสำเร็จกิจให้พ้น ทุกข์ได้ ความเกี่ยวเนื่องกันนั้น เป็นดังนี้ คือ

เมื่อมีปัญญาเห็นชอบแล้ว	ก็ย่อมจะ คิดชอบ
เมื่อคิดชอบ	ก็ย่อมจะ พูดชอบ
เมื่อพูดชอบ	ก็ย่อมจะ ทำชอบ
เมื่อทำชอบ	ก็ย่อมจะ มีความเป็นอยู่ชอบ
เมื่อมีความเป็นอยู่ชอบ	ก็ย่อมจะ มีความเพียรชอบ
เมื่อมีความเพียรชอบ	ก็ย่อมจะ มีความระลึกชอบ

[๑๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔-๗๗.

เมื่อมีความระลึกชอบ ก็ย่อมจะ ตั้งใจมั่นโดยชอบ

การที่มีความตั้งใจมั่นโดยชอบ ระลึกชอบ เพียรชอบ มีความเป็นอยู่ชอบ ทำชอบ พูดชอบ และคิดชอบ เหล่านี้ ก็เพราะมีความเห็นชอบคือสัมมาทิฏฐิเป็นรากฐาน

ในการแสดงมรรคมีองค์ ๘ นี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงสัมมาทิฏฐิก่อน เพราะถือว่าเป็นองค์ที่มีอุปการะยิ่งเป็นเบื้องต้น (บุพพภาค) แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผล จนเปรียบว่าประทีปคือปัญญา ศัสตราคือปัญญา เพื่อพระโยคาวจรจะได้กำจัดมืดคืออวิชชา และประหารโจรคือกิเลสเสีย ด้วยสัมมาทิฏฐิ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ทั้ง ๓ นี้ เป็น สีล

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทั้ง ๓ นี้ เป็น สมาธิ

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ ทั้ง ๒ นี้ เป็น ปัญญา

การมีสีล มีความเป็นปกติแห่งกายวาจาใจ จึงจะเกิดความสงบ ไม่กระวนกระวายคือมีสมาธิได้ ต่อเมื่อมีความสงบระงับจึงจะเกิดปัญญาได้ ถ้ายังวุ่นวาย ไม่มีความสงบระงับแล้ว ปัญญาก็เกิดไม่ได้ สัมมาสติในมรรคมีองค์ ๘ ก็คือสติปัฏฐานนี่เอง แม้สติปัฏฐานจะเป็นจุดเริ่มต้น และมรรคมีองค์ ๘ เป็นจุดที่สำเร็จผล แต่ในขณะที่บรรลุแจ้งพระนิพพานนั้น โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการ ย่อมประกอบพร้อมเพรียงกันอย่างบริบูรณ์ สิ้นอาสวะ ถึงสันติลักษณะคือพระนิพพาน เป็นบรมสุข เข้าถึงสันติภาพอันถาวร ถ้าวิปัสสนานี้แผ่ซ่านเข้าสู่จิตใจของประชาชนพลโลก ขจัดได้ซึ่งความโลภ ความโกรธ ความหลง และบาปกรรมทั้งหลายมีกายและใจอันสงบ[๑๖]

ค. หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานและธรรมอันเป็นที่ตั้งสำหรับเป็นทางเดินของวิปัสสนา และเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมินั้น มีอยู่ ๖ หมวด คือ

๑. ขันธ์ ๕

[๑๖] พระมหาถวัลย์ ญาณจารี, รวบรวม, ปรมัตถโชติกะ วิปัสสนากรรมฐานทีปนี, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๖.

ก) รูปขันธ์ คือ กองรูป มีหน้าที่แตกดับ ในรูป ๒๘ ที่เป็นรูปธรรม

ข) เวทนาขันธ์ คือ กองเวทนา มีหน้าที่เสวยรูปแตกดับ ที่เป็นเวทนาเจตสิก และนามธรรมเจตสิก

ค) สัญญาขันธ์ คือ กองสัญญา มีหน้าที่จำรูปแตกดับ ที่เป็นสัญญาเจตสิก และนามธรรมเจตสิก

ง) สังขารขันธ์ คือ กองสังขาร มีหน้าที่ปรุงแต่งรูปแตกดับ ที่เป็นเจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง

จ) วิญญาณขันธ์ คือ กองวิญญาณ มีหน้าที่รู้รูปแตกดับ และเป็นจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง[๑๗]

๒. อายตนะ ๑๒

ก) จักขายตนะ คือ จักขุทวารเป็นเครื่องต่อ หรือต่อทางจักขุทวาร องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท เป็นรูปธรรม

ข) โสตายตนะ คือ โสตทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท เป็นรูปธรรม

ค) ฆานายตนะ คือ ฆานทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท เป็นรูปธรรม

ง) ชิวหายตนะ คือ ชิวหาทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท เป็นรูปธรรม

จ) กายายตนะ คือ กายทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท เป็นรูปธรรม

ฉ) มนายตนะ คือ จิตใจเป็นเครื่องต่อ โดยเฉพาะในที่นี้หมายถึง ทวาร องค์ธรรมได้แก่ มโนทวาร เป็นนามธรรม (นามจิต)

ช) รูปายตนะ คือ รูป (วรรณ หรือ สี) เป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่

---

[๑๗] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑., พระมหาบุญหนา อโสโก, พระไตรปิฎกฉบับทางพ้นทุกข์, กรุงเทพฯ : ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๔๒, หน้า ๔๒.

รูปารมณ์ เป็นรูปธรรม

ซ) สัททายตนะ คือ เสียงเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ สัททารมณ์ เป็นรูปธรรม

ฌ) คันธายตนะ คือ กลิ่นเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ คันธารมณ์ เป็นรูปธรรม

ญ) รสายตนะ คือ รสเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ รสารมณ์ เป็นรูปธรรม

ฎ) โผฏฐัพพายตนะ คือ โผฏฐัพพะเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ โผฏฐัพพารมณ์ ซึ่งมี ๓ คือ

๑) ปฐวี โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่ แข็ง อ่อน เป็นรูปธรรม

๒) เตโช โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่ ร้อน เย็น เป็นรูปธรรม

๓) วาโย โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่ หย่อน ตึง เป็นรูปธรรม

ฏ) ธัมมายตนะ คือ ธรรมเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ ธรรม

๑) สุขุมรูป ๑๖ เป็นรูปธรรม

๒) เจตสิก ๕๒ เป็นนามธรรม (นามเจตสิก)

๓) นิพพาน ๑ เป็นนามธรรม (นามนิพพาน)

รวมความกล่าวโดยปรมัตถธรรมแล้ว อายตนะลำดับที่ ๖ (ฉ) คือ มนายตนะ เป็นอายตนะ ภายใน จัดว่าเป็นจิตปรมัตถ์ อายตนะลำดับที่ ๑๒ (ฏ) ธัมมายตนะเป็นอายตนะภายนอก จัดว่าเป็นรูปปรมัตถ์ เจตสิกปรมัตถ์ และนิพพาน ส่วนอายตนะที่เหลืออีก ๑๐ นั้นเป็นรูปปรมัตถ์ทั้งหมด สรุปรวมแล้ว อายตนะ ๑๒ จัดเป็นปรมัตถธรรมครบทั้ง ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน[๑๘]

๓. ธาตุ ๑๘

ก) จักขุธาตุ

ข) รูปธาตุ

ค) จักขุวิญญาณธาตุ

ง) โสตธาตุ

จ) สัททธาตุ

[๑๘] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒., ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๓๔), หน้า ๙๒-๙๔.

ฉ) โสตวิญญาณธาตุ

ช) ฆานธาตุ

ซ) คันธธาตุ

ฌ) ฆานวิญญาณธาตุ

ญ) ชิวหาธาตุ

ฎ) รสธาตุ

ฏ) ชิวหาวิญญาณธาตุ

ฐ) กายธาตุ

ฑ) โผฏฐัพพธาตุ

ฒ) กายวิญญาณธาตุ

ณ) มโนธาตุ

ด) ธรรมธาตุ

ต) มโนวิญญาณธาตุ[๑๙]

ธาตุ มี ๑๘ ก็ด้วยการเกิดขึ้นของวิญญาณ โดยอำนาจหรือความสามารถแห่งทวาร ๖ และอารมณ์ ๖ หมายความว่า ด้วยอำนาจแห่งอายตนะภายใน คือ ทวาร ๖ รับกระทบกับอายตนะภายนอก คืออารมณ์ ๖ จึงทำให้เกิดวิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ กายวิญญาณธาตุ และ มโนวิญญาณธาตุ[๒๐]

๔. อินทรีย์ ๒๒

ก) จักขุนทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับรูปารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาทรูป

ข) โสตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับสัทธารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาทรูป

ค) ฆานินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับคันธารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาทรูป

ง) ชิวหินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับรสารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาทรูป

จ) กายินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับโผฏฐัพพารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาทรูป

ฉ) อิตถินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งภาวเพศให้ปรากฏความเป็นหญิง

---

[๑๙] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

[๒๐] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, หน้า ๙๕.

องค์ธรรมได้แก่ อิตถีภาวรูป

ช) ปุริสินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งภาวเพศให้ปรากฏความเป็นชาย องค์ธรรมได้แก่ ปุริสภาวรูป

ซ) ชีวิตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรักษารูปที่เกิดร่วมกับตน ๑ และเป็นใหญ่ในการรักษานามที่เกิดร่วมกับตน ๑ ให้ดำรงคงตั้งอยู่หรือเป็นไปได้ในฐิติของรูปและของนามนั้นๆ เป็นใหญ่ในการรักษารูป องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตรูป เป็นใหญ่ในการรักษานาม องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตินทรีย์เจตสิก

ฌ) มนินทรีย์ เป็นใหญ่เป็นประธาน ในการนำธรรมทั้งหลายให้เป็นไปในอารมณ์นั้นๆ (ธรรมทั้งหลายในที่นี้หมายถึงเจตสิก) องค์ธรรมได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

ญ) สุขินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความสบายกายในขณะที่ประสบกับอิฏฐารมณ์ทางกายทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

ฎ) ทุกขินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความไม่สบายกายในขณะที่ประสบกับอนิฏฐารมณ์ทางกายทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

ฏ) โสมนัสสินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความสุขใจในขณะที่ได้เสวยอารมณ์ที่ถูกใจที่ชอบใจทางมโนทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

ฐ) โทมนัสสินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความทุกข์ใจในขณะที่เสวยอารมณ์ที่ไม่ถูกใจ ที่ไม่ชอบใจทางมโนทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

ฑ) อุเบกขินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความเป็นอุเบกขา คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

ฒ) สัทธินทรีย์ เป็นใหญ่ในการยังความเชื่อความเลื่อมใส ในอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีงาม องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก

ณ) วิริยินทรีย์ เป็นใหญ่ในการยังความเพียรในอารมณ์ทั้ง ๖ ที่เป็นกุสลและอกุสล องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

ด) สตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการระลึกรู้ในอารมณ์ (เฉพาะที่เป็นฝ่ายดีงาม ฝ่ายชอบ ฝ่ายกุสล) ที่ตนต้องการ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก

ต) สมาธินทรีย์ เป็นใหญ่ในการทำให้จิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ตนต้อง

ประสงค์ องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

ถ) ปัญญินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้ตามความเป็นจริง ทำลายความหลง ความเข้าใจผิดในสภาวธรรม องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

ท) อนัญญาตัญญัสสามีตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้อริยสัจจธรรมเป็นครั้งแรก ปรากฏว่าสิ่งที่ไม่เคยรู้เคยเห็น ก็ได้มารู้มาเห็นเป็นอัศจรรย์ปานนี้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

ธ) อัญญินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้ธรรมที่โสดาปัตติมรรคจิต เคยรู้เคยเห็นมาแล้วนั้น จนภิญโญยิ่งขึ้นไปอีก องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมรรคเบื้องบน ๓ ผลเบื้องต่ำ ๓ มรรคเบื้องบน ๓ นั้น ได้แก่ สกทาคามิมรรคจิต ๑ อนาคามิมรรคจิต ๑ และ อรหัตตมรรคจิต ๑ ผลเบื้องต่ำ ๓ นั้น ได้แก่ โสดาปัตติผลจิต ๑ สกทาคามิผลจิต ๑ และอนาคามิผลจิต ๑

น) อัญญาตาวินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้แจ้งในธรรมที่สุดแห่งทุกข์ ที่สุดแห่งโสฬสกิจ กิจที่จะต้องรู้ต้องศึกษาอีกนั้นไม่มีแล้ว ทำอาสวะจนสิ้นไม่มีเศษเหลือ แม้แต่น้อยแล้ว องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในอรหัตตผลจิต ๑[๒๑]

๕. อริยสัจ ๔

ก) ทุกขอริยสัจ ได้แก่ วัฏฏะที่เป็นไปในภูมิ ๓๑ และ ขันธ์ ๕

ข) ทุกขสมุทยอริยสัจ ได้แก่ ตัณหา

ค) ทุกขนิโรธอริยสัจ ได้แก่ นิพพาน

ง) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘[๒๒]

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ก) เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

ข) เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี

ค) เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

ง) เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

---

[๒๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐-๓๒., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗.

[๒๒] อภิ. วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓.

จ) เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

ฉ) เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

ช) เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

ซ) เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี

ฌ) เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี

ญ) เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

ฎ) เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะโสกะปริเทวะ ทุกข์โทมนัสอุปายาส จึงมี[๒๓]

ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่รูปกับนามนั่นเอง ฉะนั้น การกำหนดรูปนาม จึงเท่ากับปฏิบัติครบภูมิทั้ง ๖ ด้วย

การปฏิบัติธรรมให้บริบูรณ์ มีหลายขั้นตอนกว่าที่จะบรรลุธรรม หลักที่เป็นประโยชน์และแสดงขั้นตอนอย่างละเอียด จากเริ่มต้นจนเข้าถึงความบริบูรณ์แห่งวิชชาและวิมุตติ ได้แก่หลักปัจจัยโยนิโสมนสิการ ในอวิชชาสูตร[๒๔] ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุ โดยให้ปฏิบัติตามและให้เรียงลำดับดังนี้

๑. การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์

๒. การฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์

๓. ศรัทธาที่บริบูรณ์

๔. การทำไว้ในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ให้บริบูรณ์

๕. สติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์

๖. การสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์

๗. สุจริต ๓ ให้บริบูรณ์

๘. สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์

๙. โพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์

๑๐. วิชชา และวิมุตติ ให้บริบูรณ์

---

[๒๓] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๙

[๒๔] องฺ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔-๕.

วิธีการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท

"กัมมัฏฐาน" หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุ ฌาน มรรค ผล นิพพาน[๒๕] ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า "กรรมฐาน" การเจริญภาวนาหรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้ เพื่อสลัดความไม่ประมาท และเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ? ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑"[๒๖]

ก. ความหมาย

สมถะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ[๒๗] สมถกัมมัฏฐาน หมายถึงอุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่[๒๘]

ข. ประเภทของสมาธิ

สมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ
๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกิยสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ
๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ
๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ

---

[๒๕] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑

[๒๖] องฺ. ทุก. (ไทย) ๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

[๒๗] อภิ. ธ. (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๖.

[๒๘] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๒.

๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ[๒๙]

ค. อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

อารมณ์สำหรับเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐานนั้น มี ๔๐ วิธี จัดได้เป็น ๗ หมวด ดังนี้

๑. กสิณ ๑๐

กสิณ คือกัมมัฏฐานที่ว่าด้วย-------ทั้งปวง หมายความว่า เช่น เพ่งปฐวีกสิณก็เหมือนกับว่าเพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวง ก็เหมือนกับดินที่ดวงกสิณนี้เอง กสิณมี ๑๐ อย่าง แม้จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่แน่ว ก็จะทำให้จิตไม่ดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนต่างๆ สงบระงับ สามารถทำให้เกิดฌานจิตตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจมฌานได้ กสิณ ๑๐ คือ

ก) ปฐวีกสิณ คือ เพ่งดิน
ข) อาโปกสิณ คือ เพ่งน้ำ
ค) เตโชกสิณ คือ เพ่งไฟ
ง) วาโยกสิณ คือ เพ่งลม (ข้อ ก - ง รวมเรียกว่า ภูตกสิณ)
จ) นีลกสิณ คือ เพ่งสีเขียว
ฉ) ปีตกสิณ คือ เพ่งสีเหลือง
ช) โลหิตกสิณ คือ เพ่งสีแดง
ซ) โอทาตกสิณ คือ เพ่งสีขาว (ข้อ จ - ซ รวมเรียกว่า วัณณกสิณ)
ฌ) อากาสกสิณ คือ เพ่งที่ว่างเปล่า
ญ) อาโลกกสิณ คือ เพ่งแสงสว่าง

๒. อสุภะ ๑๐

อสุภะ หมายถึง เพ่งของไม่งามเป็นกัมมัฏฐาน ซึ่งจะปรากฏอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ตามควรแก่การเพ่งนั้น อสุภะมี ๑๐ อย่าง จะเพ่งอย่างใดอย่าง

---

[๒๙] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

หนึ่งก็แล้วแต่จะพึงมี อสุภะสามารถให้เกิดฌานจิตได้เพียงปฐมฌานเท่านั้นเอง อสุภะ ๑๐ คือ

ก) อุทธุมาตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยมีอาการขึ้นพอง

ข) วินีลกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เน่า ขึ้นเขียว

ค) วิปุพพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลออกมา

ง) วิฉิททกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกตัดขาดเป็นท่อนๆ

จ) วิกขายิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด ถูกสัตว์แทะกัดกิน เหวอะหวะ

ฉ) วิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง

ช) หตวิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันยับเยิน

ซ) โลหิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีโลหิตไหลอาบ

ฌ) ปุฬุวกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีหนอนไชทั่วร่างกาย

ญ) อัฏฐิกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป

๓. อนุสสติ ๑๐

อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกหรือระลึกถึงเนืองๆ มีความหมายว่า เอาความที่ตามระลึกถึงเนืองๆ นั้นมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ซึ่งมีจำนวน ๑๐ ประการ คือ

ก) พุทธานุสสติ ระลึกเนืองๆ ถึงคุณของพระพุทธเจ้า

ข) ธัมมานุสสติ ระลึกเนืองๆ ถึงคุณของพระธรรม

ค) สังฆานุสสติ ระลึกเนืองๆ ถึงคุณของพระอริยสงฆ์

ง) สีลานุสสติ ระลึกเนืองๆ ถึงคุณของสีล

จ) จาคานุสสติ ระลึกเนืองๆ ถึงคุณของการบริจาค

ฉ) เทวตานุสสติ ระลึกเนืองๆ ถึงคุณของการเป็นเทวดา

ช) มรณานุสสติ ระลึกเนืองๆ ถึงความที่จะต้องตาย

ซ) อุปสมานุสสติ ระลึกเนืองๆ ถึงคุณของพระนิพพาน

ฌ) กายคตาสติ ระลึกเนืองๆ ถึงกายโกฏฐาสะ มีเกสา โลมา เป็นต้น

ญ) อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก

อนุสสติ ๑๐ ประการนี้ ใช้เพ่งให้เกิดฌานจิตได้เพียง ๒ ประการเท่านั้น คือ กายคตาสติ

เจริญได้เพียงปฐมฌานเท่านั้นเอง ส่วนอานาปานสติ เจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจมฌาน

๔. อัปปมัญญา ๔

อัปปมัญญา หมายความว่า แผ่ไปไม่มีประมาณ แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายจนประมาณไม่ได้ โดยไม่เลือกที่รักที่ชังเลย บ้างก็เรียกว่า พรหมวิหาร หมายความว่า ธรรมอันเป็นเครื่องสำราญอยู่ของพรหม อัปปมัญญามี ๔ คือ

ก) เมตตา การแผ่ความรักใคร่ ความปรารถนาดี ต่อสัตว์ทั้งหลาย ให้มีความสบาย ความสุขโดยทั่วกัน ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

ข) กรุณา การแผ่ความสงสาร ต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

ค) มุทิตา การแผ่ความชื่นชมยินดี ต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่ หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

ง) อุเบกขา การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอาการวางตนเป็นกลาง ไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติแต่ประการใดๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

อัปปมัญญา ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน ส่วนอุเบกขานั้น เจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิดปัญจมฌานอย่างเดียวเท่านั้น

๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

การพิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นว่าเป็นของที่น่าเกลียด จนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณาเห็นนั้น การพิจารณาความปฏิกูลของอาหารนี้ไม่สามารถที่จะให้เกิดฌานจิตได้ แต่ว่าทำให้จิตแน่แน่วเป็นสมาธิได้มิใช่น้อยเหมือนกัน

๖. จตุธาตุววัตถาน ๑

การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่ปรากฏอยู่ในร่างกาย เพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือ ธาตุต่างๆ ที่มาประชุมคุมกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนเรา

เขาแต่อย่างใด การกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงฌานจิตได้ เพียงแต่เป็นสมาธิที่เฉียดฌานเข้าไปแล้วเหมือนกัน

๗. อรูปกัมมัฏฐาน ๔

อรูปกัมมัฏฐาน หมายความว่า กัมมัฏฐานที่ไม่ใช่รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรปัญจมฌานแล้ว จึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์ เพื่อเจริญให้ถึงอรูปฌานต่อไป อรูปกัมมัฏฐาน ๔ นั้น ได้แก่

ก) อรูปกัมมัฏฐานเบื้องต้น ชื่อ กสิณุคฆาฏิมากาสบัญญัติ คือเพ่งอากาศความว่างเปล่าเวิ้งว้างไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยบริกรรมว่า “อากาโส อนนฺโต” ความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิดอากาสานัญจายตนฌาน-จิตได้

ข) อรูปกัมมัฏฐานที่ ๒ ชื่อ อากาสานัญจายตนฌาน คือ เพ่งวิญญาณความรู้ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยบริกรรมว่า “วิญฺญาณํ อนนฺตํ” วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิดวิญญาณัญจายตนฌานจิตได้

ค) อรูปกัมมัฏฐานที่ ๓ ชื่อ นัตถิภาวบัญญัติ คือ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ โดยบริกรรมว่า “นตฺถิ กิญฺจิ” นิดหนึ่งก็ไม่มี หน่อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิดอากิญจัญญายตนฌานจิตได้

ง) อรูปกัมมัฏฐานที่ ๔ ชื่อ อากิญจัญญายตนฌาน คือ เพ่งความรู้ที่รู้ว่านิดหนึ่งก็ไม่มี หน่อยหนึ่งก็ไม่มี นั้นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้มีความละเอียดอ่อนมากเหลือเกิน จึงบริกรรมว่า “เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณีตํ” สงบหนอ ประณีตหนอ ซึ่งสามารถให้เกิดเนวสัญญานาสัญญายตนฌานจิตได้[๓๐]

ง. ผลของสมถกัมมัฏฐาน

ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิ มี ๗ ประการ คือ

---

[๓๐] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, (กรุงเทพฯ : บจก อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๓๓), หน้า ๑๗๖-๑๗๘., ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๓-๑๕.

๑. ทำให้ได้ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น)

๒. ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ (กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา)

๓. ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

๔. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

๕. ทำให้ได้อภิญญา ๕ คือ

ก) อิทธิวิธิ	แสดงฤทธิ์ได้
ข) ทิพพโสตะ	หูทิพย์
ค) ปรจิตตวิชานนะ	รู้วาระจิตของบุคคลอื่น
ง) บุพเพนิวาสานุสสติ	ระลึกชาติได้
จ) ทิพพจักขุ	มีตาทิพย์

๖. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี)

๗. ทำให้เกิดวิปัสสนา โดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่าเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะขี่ไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหานต่อไป[๓๑]

---

[๓๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓., พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, หน้า ๙๗-๙๘

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท

ก. ความหมาย

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปสฺสนา+กมฺม+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่าวิเศษ แจ้ง ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่า เห็น แปลง ทิส เป็น ปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้ง ๒ คำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน[๓๒] วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจัยธรรม และสัมมาทิฏฐิ[๓๓]

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขันธ์ ๕ หรือรูปและนามที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขังความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”[๓๔]

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้งรูปนาม ให้เห็นแจ้งไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้งอริยสัจ ให้เห็นแจ้งมรรค ผล นิพพาน[๓๕]

---

[๓๒] พระมหาไสว ญาณวีโร, “คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ), ๒๕๔๘, หน้า ๒๕.

[๓๓] อภิ. ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

[๓๔] พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

[๓๕] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๗๓.

วิปัสสนา มี ๓ ประการดังนี้

๑. สังขารปริคคัณหก คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม

๒. ผลสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้[๓๖]

วิปัสสนา ยังมีอีก ๓ แบบ คือ

๑. **จุฬวิปัสสนา** แปลว่า วิปัสสนาน้อยๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนาม ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนาม เป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒. **มัชฌิมวิปัสสนา** แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้าง ตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเปกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓. **มหาวิปัสสนา** แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปุถุโคตรคือโคตรของปุถุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้น มรรคญาณก็เกิดขึ้นประหานกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไป แล้วปัจจเวกขณญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณากิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน[๓๗]

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถ

---

[๓๖] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙.

[๓๗] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพฯ : บจก. อัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊พ, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

นำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ (วิสุทธิ. ฎีกา. ๑/๑๕/๒๑) อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้ฌานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไปด้วย จิตของปุถุชนโดยปกติย่อมหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว สภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลส เปลี่ยนไปในทางที่ดี จนบรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่าพระอริยบุคคลจะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้น[๓๘]

ข. ประเภทของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน นั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือ สุกขวิปัสสกะ (วิปัสสนายานิกะ) และ ฌานลาภีบุคคล (สมถยานิกะ)

๑. สุกขวิปัสสกบุคคล (วิปัสสนายานิกะ) เป็นผู้มีวิปัสสนาญาณอันแห้งแล้งจากโลกิยฌาน คือ พระอริยบุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนเกิดฌานจิตมาแต่ก่อนเลย แต่เริ่มเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียวจนเป็นพระอริยบุคคล ที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

๒. ฌานลาภีบุคคล (สมถยานิกะ) คือผู้ที่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนเกิดฌานจิตมีปฐมฌานเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฌานลาภีบุคคลมาแล้ว จึงได้ใช้ฌานเป็นบาทเพื่อมาเจริญ

---

[๓๘] พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสํวโร), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, ๒๕๔๒, หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลที่เรียกว่า เจโตวิมุตต๔[๓๙]

ค. ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี ๑๐ อย่าง คือ

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้

๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

๓. คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก

๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลง ด้วยอำนาจโลกธรรม

๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

๖. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

๗. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้

๘. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

๙. ย่อมได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐. การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือ ก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน[๔๐]

ง. วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๒๑ บรรพ

สติปัฏฐาน ๔ ที่ประกอบด้วยกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหมวดใหญ่ ซึ่งทั้ง ๔ มีฐานของการฝึกปฏิบัติรวมทั้งหมด ๒๑ บรรพ[๔๑] ดังนี้

---

[๓๙] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๑๓๐-๑๓๓.

[๔๐] ฐิตวณฺโณ ภิกฺขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒., ที. ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

[๔๑] ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นกายในกาย และพิจารณาเนืองๆ ซึ่งกาย คือการกำหนดให้เห็นรูปธรรมนั้น มีทั้งหมด ๑๔ บรรพ ได้แก่

บรรพที่ ๑ อานาปานสติ ในบรรพนี้ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า

"ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจออกยาว' เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจเข้ายาว' เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจออกสั้น' เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจเข้าสั้น' ย่อมสำเหนียกว่า 'เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก' ย่อมสำเหนียกว่า 'เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า' ย่อมสำเหนียกว่า 'เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก' ย่อมสำเหนียกว่า 'เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า'

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า 'เราชักยาว' เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า 'เราชักสั้น' แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจออกยาว' เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจเข้ายาว' เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจออกสั้น' เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจเข้าสั้น' ย่อมสำเหนียกว่า 'เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก' ย่อมสำเหนียกว่า 'เราจักเป็นผู้กำหนดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า' ย่อมสำเหนียกว่า 'เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก' ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า' ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมใน

กายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ถ้าหากเจริญอานาปานสติให้มาก ย่อมมีอานิสงส์มาก สำหรับผู้ที่เจริญอานาปานสติที่ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้”[๔๒]

บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ โดยที่เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน และตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ

บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗ (อิริยาบถย่อย) โดยทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อยต่างๆ คือ

(๑) ก้าวไปข้างหน้า และถอยไปข้างหลัง

(๒) แลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวา

(๓) คู้แขนเข้า เหยียดแขนออก

(๔) กิริยาที่นุ่งผ้า ห่มผ้า และใช้เครื่องใช้สอยอื่นๆ

(๕) การเคี้ยว การกิน การดื่ม

(๖) การถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ

(๗) อาการเดิน ยืน นั่ง นอน จะหลับ เวลาที่ตื่นขึ้น การพูด การนั่ง

บรรพที่ ๔ ปฏิกูลสัญญา ได้แก่ อาการ ๓๒ โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่างๆ ที่อยู่ใน

---

[๔๒] ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

กายนี้ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

บรรพที่ ๕ ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้

บรรพที่ ๖ อสุภะ ที่ตายได้เพียง ๑, ๒, ๓ วัน โดยพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เพื่อน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ และ พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

บรรพที่ ๗ อสุภะ ที่สัตว์กำลังกัดกินอยู่

บรรพที่ ๘ อสุภะ ที่เป็นกระดูก ยังมีเลือดเนื้อติดอยู่

บรรพที่ ๙ อสุภะ ที่ปราศจากเนื้อ มีแต่เส้นเอ็นยึดให้คงรูปอยู่

บรรพที่ ๑๐ อสุภะ ที่เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งยังคงเป็นรูปร่างอยู่

บรรพที่ ๑๑ อสุภะ ที่กระดูกเป็นท่อนๆ เช่น ท่อนแขน ท่อนขา กระจัดกระจายอยู่

บรรพที่ ๑๒ อสุภะ ที่เก่ามาก จนกระดูกเป็นสีขาวเหมือนสังข์

บรรพที่ ๑๓ อสุภะ ที่ตากลมตากฝนมาตั้ง ๓ ปีแล้ว เหลือแต่กระดูกเป็นชิ้นๆ กระจัดกระจาย

บรรพที่ ๑๔ อสุภะ ที่กระดูกผุป่น ไม่เป็นรูปเป็นร่าง จนเป็นผงแล้ว

อานาปานสติ ใน บรรพที่ ๑ เจริญได้ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้ากำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก โดยถือเอาบัญญัติคือลมเป็นที่ตั้งแห่งการเพ่งเพื่อให้ได้ฌานก็เป็นสมถกัมมัฏฐาน แต่ถ้ากำหนดพิจารณาความร้อนเย็นของลมหายใจที่กระทบริมฝีปากบนหรือที่ปลายจมูก เพื่อให้เห็นรูปธรรมตลอดจนไตรลักษณ์ ก็เป็นวิปัสสนา-

กัมมัฏฐาน บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ๔ บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗ และบรรพที่ ๕ ธาตุ ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่อย่างเดียว จะเพ่งให้เกิดฌานจิตไม่ได้ ส่วนบรรพที่ ๔ ปฏิกูลสัญญา และบรรพที่ ๖ ถึง ๑๔ อสุภะ รวม ๑๐ บรรพนี้ ใช้ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานแต่อย่างเดียวเท่านั้น[๔๓]

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๕ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา เวทนาขันธ์ทั้งหมด ๙ อย่าง ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่เจือด้วยอามิส อุเบกขาที่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสมถกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากสภาพแห่งสังขารก็ดี และอุเบกขาเวทนาซึ่งเกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมถะหรือวิปัสสนาก็ดี จัดว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ที่ไม่เจือด้วยอามิส เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐานทั้ง ๙ นี้ใช้ในการเจริญวิปัสสนา-กัมมัฏฐานแต่อย่างเดียว จะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน เพื่อให้เกิดฌานจิตนั้นไม่ได้ การตามพิจารณาเวทนาก็เพื่อให้รู้เห็นประจักษ์ชัดว่า ทุกข์สุขที่กำลังเกิดอยู่นั้น เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่มีรูปร่างสัณฐานที่ให้เห็นได้ด้วยนัยน์ตา เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป แต่เรียกว่า นาม คือนามเจตสิก เวทนานี้ไม่ใช่เรา และเราก็ไม่ใช่เวทนา ต่อเมื่อมีเหตุมีปัจจัย เวทนาก็เกิดขึ้นปรากฏขึ้น จะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้นหมดเหตุหมดปัจจัยแล้วเวทนาก็ดับไปเอง ไม่ดำรงคงอยู่ตลอดไป ความรู้ในเวทนาดังกล่าวนี้แหละที่เรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีความสามารถประหานสักกายทิฏฐิได้ ความจริงเวทนานี้ก็เกิดอยู่เสมอทุกขณะ ไม่มีว่างเว้นเลย ชนทั้งหลายก็รู้สึกทุกข์หรือสุขอยู่ แต่ไปยึดถือว่าเราทุกข์เราสุข จึงไม่อาจที่จะละสักกายทิฏฐิได้เลย ดังนี้ไม่เรียกว่าเวทนานั้นเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน หรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน[๔๔]

---

[๔๓] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, หน้า ๔๓.
[๔๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๖ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน จิต โดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิต และ พิจารณาเนืองๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ ทั้งหมด ๑๖ ประเภท ได้แก่

๑) สราค คือ จิตที่มีราคะ
๒) วีตราค คือ จิตที่ไม่มีราคะ
๓) สโทส คือ จิตที่มีโทสะ
๔) วีตโทส คือ จิตที่ไม่มีโทสะ
๕) สโมห คือ จิตที่มีโมหะ
๖) วีตโมห คือ จิตที่ไม่มีโมหะ
๗) สงฺขิตฺต คือ จิตที่มีถีนมิทธะ
๘) วิกฺขิตฺต คือ จิตที่ฟุ้งซ่าน
๙) มหคฺคต คือ จิตที่เป็นรูปาวจร อรูปาวจร
๑๐) อมหคฺคต คือ จิตที่ไม่ใช่รูปาวจร อรูปาวจร (หมายถึง กามาวจร)
๑๑) สอุตฺตร คือ จิตที่เป็นกามาวจร
๑๒) อนุตฺตร คือ จิตที่ไม่ใช่โลกุตตร (หมายถึง รูปาวจร และอรูปาวจร)
๑๓) สมาหิต คือ จิตที่เป็นสมาธิ
๑๔) อสมาหิต คือ จิตที่ไม่เป็นสมาธิ
๑๕) วิมุตฺติ คือ จิตที่ประหานกิเลส พ้นกิเลส
๑๖) อวิมุตฺติ คือ จิตที่ไม่ได้ประหานกิเลส ไม่พ้นกิเลส[๔๕]

จิตทั้ง ๑๖ นี้ ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐาน ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกำหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลภ ที่โกรธ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่ว่าเราโลภ เราโกรธ เราหลงไม่ เพราะจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา และเราก็ไม่ใช่จิต จะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่

---
[๔๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

จิตอย่างนี้เถอะ ก็ไม่ได้เลย จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างใด จิตก็มีอาการเป็นไปอย่างนั้น เมื่อหมดเหตุหมดปัจจัย จิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างตัวตน เห็นด้วยนัยน์ตาก็ไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป แต่เป็นธรรมชาติที่เรียกว่า นาม คือ นามจิต ความรู้ในจิตดังกล่าวนี้จึงจะเรียกได้ว่าเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีความสามารถที่จะละสักกายทิฏฐิ คือความยึดถือว่าเป็นจิตเรา จิตเขา นั้นเสียได้[๙๖]

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๗ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน นิวรณ์ ๕ ได้แก่ จิตที่มีกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

บรรพที่ ๑๘ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอุปาทานขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

บรรพที่ ๑๙ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน อายตนะ ๑๒ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออายตนะภายในและภายนอก ๖

บรรพที่ ๒๐ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในโพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา โดยพิจารณาธรรมในธรรมคือ โพชฌงค์ ๗

บรรพที่ ๒๑ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔

---
[๙๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ทั้งสิ้น[๔๗]

จ. หลักฐานและสภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖

วิปัสสนาญาณ เป็นผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าขันธ์ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเห็นประจักษ์แจ้งซึ่งไตรลักษณ์แห่งรูปและนาม โดยอาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่าโสฬสญาณ นั้น มีเนื้อหาสาระปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่ว่าด้วย ญาณ ๗๓[๔๘] ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสฬสญาณไว้ เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับทั้ง ๑๖ ขั้น ฉะนั้น ความหมายและที่มาของญาณ ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวมเข้าเป็นหมวดหมู่กัน และบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป วิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเส้นทางตรงสู่พระนิพพาน มีดังต่อไปนี้[๔๙]

๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้ ญาณนี้เริ่มต้นมาจาก **ธัมมัฏฐิติญาณ** (ปัญญาของการกำหนดปัจจัยแห่งนามรูป) นามรูปปริจเฉทญาณถึงแม้จะมิได้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค[๕๐] แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาได้ขยายธัมมัฏฐิติญาณออกเป็นนามรูปปริจเฉท และปัจจัยปริคคหญาณ โดยให้ชื่อของญาณที่ ๑ นี้ว่า "นามรูป-ววัตถานญาณ" ที่หมายถึง การกำหนดธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น ล้วนแต่สำเร็จด้วยการกำหนด

---

[๔๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑. [๔๘] ขุ. ป. ๓๑/มาติกา/๑-๖.

[๔๙] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๗๗-๗๙., พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสํวโร), "หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก", เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, ๒๕๔๒, หน้า ๓๑๔-๓๑๙.

[๕๐] ขุ. ป. ๓๑/๔๕/๗๐.

ปัจจัยอย่างเดียว เพราะว่าธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันพระโยคีบุคคลไม่ได้กำหนดแล้วก็ไม่สามารถจะทำการกำหนดปัจจัยได้ ฉะนั้น พึงทราบว่า นามรูปววัตถานญาณ อันเป็นเหตุแห่งปัจจยปริคคหญาณนั้นสำเร็จก่อนแล้ว โดยจัดเป็นญาณหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีขณะกำหนดปัจจัยแห่งรูปนาม เพราะมีจิตตั้งมั่น ไม่หลงในสมาธิฝ่ายเดียว แต่ปฏิบัติด้วยสมาธิกับปัญญา ให้เป็นธรรมคู่กันของสมถะและวิปัสสนา[๕๑] ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้ใช้ชื่อญาณที่ ๑ นี้ว่า "นามรูปววัฏฐาน หรือ สังขารปริจเฉท"[๕๒] โดยให้ความหมายเหมือนกัน กล่าวคืออัตตาตัวตนที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมัตถธรรม (ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อัตตาตัวตนเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ยึดมั่นว่ามีอัตตาตัวตน (เป็นของเราเราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา) หากยึดตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้จัดเป็นทิฏฐิวิสุทธิ คือมีความเห็นที่บริสุทธิ์ตามวิสุทธิ ๗ ในวิสุทธิมรรค

ลักษณะและสภาวะของนามรูปปริจเฉทญาณ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูป รู้เป็นนาม ขวาย่างเป็นรูป รู้เป็นนาม และรวมถึงความรู้ในการแยกรูปแยกนามทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เช่นเดียวกับทางหู จมูก ลิ้น และ กาย (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง และไหว)[๕๓]

๒. ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ให้เกิดรูปเกิดนาม คือรูปเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ญาณนี้มาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ **ธัมมัฏฐิติญาณ** (ปัญญาในการกำหนดปัจจัย หรือญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ใน ญาณ ๗๓ และแต่เดิมมิได้เรียกชื่อว่า ปัจจยปริคคหญาณ[๕๔] ต่อมาคัมภีร์อรรถกถา ได้ขยายความและแยกธัมมัฏฐิติญาณออกเป็นญาณที่ ๑ และ ๒ ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยกำหนดชื่อ ปัจจย-

---

[๕๑] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๕๐.

[๕๒] พระเมธีกิตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์ (แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓๗.

[๕๓] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓.

[๕๔] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๕๐.

ปริคคหญาณ ณ ที่นั้น[๕๕] ในญาณนี้ ท่านพระสารีบุตรได้นำเอาปฏิจจสมุปบาทมาจำแนกไว้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้ ก็จะทราบชัดถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัย ตามหลักปฏิจจ-สมุปบาท และสำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือในพระผู้สร้างโลก (God) เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องพระผู้สร้างโลกโดยสิ้นเชิง

ลักษณะและสภาวะของปัจจยปริคคหญาณ มีดังนี้

- บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อน แล้วใจจึงวิ่งไปกำหนดทีหลัง
- บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นทีหลัง
- พองยุบกับจิตที่กำหนดไปพร้อมๆ กัน
- พองครั้งหนึ่ง มี ๒ ระยะ คือ ต้นพอง สุดพอง[๕๖]

๓. สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไป ก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกรูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๕ ของญาณ ๗๓)[๕๗] สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไป และเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบต่อกันไป แต่สันตติยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตาญาณ หลักฐานในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินี : “อิทานิ ยสฺมา เหฏฺฐา สรูเปน นามรูปววตฺถานญาณํ น วุตฺตํ, ตสฺมา ปญฺจธา นาม รูปปเภทํ ทสฺเสตํ อชฺฌตฺตววตฺถาเน ปญฺญาวตฺถุนานตฺเต ญาณนฺติอาทีนิ ปญฺจ ญาณานิ อุทฺทิฏฺฐานิ”[๕๘]

ลักษณะและสภาวะของสัมมสนญาณ มีดังนี้

- เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก พอกำหนดรู้หนอ หรือเห็นหนอ จนหายไป
- พองหรือยุบ ครั้งหนึ่ง เห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้น กลาง และ สุดพอง
- มีนิมิตมาก แต่พอกำหนดเห็นหนอ นิมิตจะค่อยๆ หายไป

---

[๕๕] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๕๐.

[๕๖] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๔-๕.

[๕๗] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔., ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

[๕๘] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๑/๓๖.

- พองยุบ หายไป
- พองยุบ ไวบ้าง แผ่วเบาบ้าง อึดอัด แน่นๆ บ้าง
- เกิดวิปัสสนูปกิเลส หรือ อุปกิเลส ๑๐[๕๙]

๔. อุทยัพพยญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติขาด คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ อุทยัพพยญาณนี้ ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ **ตรุณอุทยัพพยญาณ** เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และ **พลวอุทยัพพยญาณ** เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว ชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๖ ของ ญาณ ๗๓)[๖๐] และในคัมภีร์อรรถกถา[๖๑] สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน (ตรุณะ) ช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อน ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของรูปนามแล้ว เห็นชัดว่า สภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดีในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลกๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะเอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นได้ ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาดเพราะขาดกัลยาณมิตร และคิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตร ก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติดำเนินต่อไป ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณระดับอุทยัพพยญาณอย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนดรูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริง

---

[๕๙] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๘.

[๖๐] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

[๖๑] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

ลักษณะและสภาวะ ของอุทยัพพยญาณ ที่เห็นความเกิดดับ ชัด ๕๐% มีดังนี้

- เห็น พอง ยุบ เป็น ๒-๓-๔-๕-๖ ระยะ
- เวทนาต่างๆ หายไปรวดเร็ว กำหนดเพียงครั้งเดียว หรือสองสามครั้ง ก็หายไป
- กำหนดได้ชัดเจน
- นิมิตต่างๆ หายไปเร็ว
- ต้นพอง สุดพอง ต้นยุบ สุดยุบ ปรากฏชัดดี
- นักปฏิบัติตั้งใจกำหนดติดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย ดุจด้ายสนเข็ม[๖๒]

๕. *ภังคญาณ* ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับแต่อย่างเดียว เพราะความดับของรูปนามเป็นสิ่งที่ตื่นเต้นกว่าความเกิด ญาณนี้อยู่ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๗ ของ ญาณ ๗๓) โดยมิได้เรียกชื่อว่า ภังคญาณ เพียงแต่ให้ความหมายว่าเป็นปัญญาเห็นความแตกไปเท่านั้น[๖๓] แต่ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงและให้ชื่อญาณนี้ว่า “ภังคานุปัสสนาญาณ”[๖๔] ซึ่งสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ อารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไป และจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ชัดเจนขึ้น

ลักษณะและสภาวะของ ภังคญาณ คือ

- สุดพอง สุดยุบ ปรากฏชัดดี
- พอง ยุบ นั่ง ถูก หายไป
- คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย
- พอง-ยุบ กับ จิตผู้รู้หายไปๆ แต่จะเห็นว่า รูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง ที่จริงนั้นหายไปพร้อมกัน เพราะจิตก่อนหายไป จิตหลังรู้
- กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะล่วงอารมณ์บัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมัตถ์
- บางครั้งมีแต่ พอง-ยุบ ตัวตนหายไป
- อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมกัน
- บางคนพองยุบหายไปนานหลายวัน จนเบื่อก็มี ต้องให้เดินจงกรมมากๆ[๖๕]

---

[๖๒] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๒๑-๒๓.

[๖๓] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒. [๖๔] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๕๕-๕๖. [๖๕] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๕๕-๕๖.

๖. ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า **ภยตูปัฏฐานญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือเป็นต้น ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) คือ อาทีนวญาณ ซึ่งเป็นญาณที่รวม ๖, ๗ และ ๘ ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ไว้ด้วยกัน[๖๖] ส่วนในคัมภีร์อรรถกถา ได้แยกแสดงภยญาณไว้เป็นญาณแรกใน ๓ ญาณ ของ อาทีนวญาณ[๖๗] สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน กระบอกตากลวงโบ๋ น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากได้รูปนามอีกต่อไป เพราะถ้าได้มาอีก รูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีกต่อไป

ลักษณะและสภาวะของภยญาณ คือ

- อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้ ทันกัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน
- เห็นรูปนามหายไป ดับไป สูญไป
- บางคนนึกถึงเพื่อน ญาติ แล้วร้องไห้ก็มี
- บางคนกลัวมาก เห็นอะไรๆ ก็กลัว ดุจเป็นคนบ้า
- เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย
- ไม่ยินดี ไม่สนุกสนาน เพียงพิจารณาว่า รู้สึกน่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริงๆ ก็มี[๖๘]

๗. อาทีนวญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) และในคัมภีร์อรรถกถา[๖๙] สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็นร่างกายที่ค่อยๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้าเป็นต้น สักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อยๆ ยุบลงตามปกติ

ลักษณะและสภาวะของอาทีนวญาณ คือ

- พอง-ยุบ หายไปทีละนิดๆ
- เห็นว่ารูปนามไม่ดี น่าเบื่อหน่าย จะกำหนดอะไร ก็ไม่เห็นมีอะไรดี

---

[๖๖] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖. [๖๗] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๕๖.

[๖๘] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๓๑-๓๒.

[๖๙] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๕๖-๖๐.

- รูปนามปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้ดีอยู่
- รู้สึกว่าปฏิบัติไม่ดีเหมือนวันก่อนๆ
- ตั้งสติกำหนดลงไปที่ใดก็มีแต่ของไม่ดี ไม่สวย เห็นแต่ทุกข์โทษไปเสียหมด
- เกิดตาสว่างขึ้นมาว่า รูป นาม เป็นของไม่น่าชอบใจ บัดนี้รู้ความจริง ตาสว่างขึ้นจากความเพียรในการเจริญวิปัสสนานั่นเอง[๗๐]

๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม และในปัญจขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของญาณ ๗๓) และในคัมภีร์อรรถกถา[๗๑] สาระสำคัญของญาณนี้คือ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม และเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ มิใช่เกิดเพราะนึกคิดเอาเอง

ลักษณะและสภาวะของนิพพิทาญาณ คือ

- เกิดเบื่อหน่าย ขยะแขยง ในอารมณ์นั้นๆ หาความยินดีสักนิดก็ไม่มี
- เดี๋ยวนี้รู้ว่า เบื่อจริงๆ เป็นอย่างไร แต่ยังกำหนดได้ดีอยู่
- รู้สึกว่า ภพภูมิต่างๆ ไม่เห็นมีอะไรดีเลย ใจน้อมไปเอียงไปสู่พระนิพพาน
- กำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลินเลย รู้สึกเบื่ออาหาร นอนน้อย พูดน้อย
- ไม่อยากพูดจาหรือพบเห็นใครๆ อยากอยู่คนเดียวในห้องเท่านั้น
- รู้สึกหงอยเหงา เศร้าๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง ไม่อยากแต่งเนื้อแต่งตัว
- เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติวิปัสสนายิ่งนัก บางคนถึงกับคิดเลิกปฏิบัติก็มี[๗๒]

ข้อควรจำและควรสังเกต ในระหว่างภยญาณ อาทีนวญาณ และนิพพิทาญาณ ผู้ปฏิบัติอาจจะบอกได้ถูกต้องครบทั้ง ๓ ญาณก็มี แต่บางคนบอกได้เพียง ๒ ญาณ หรือ ๑ ญาณเท่านั้นก็มี ถ้าบอกได้ชัดเจนอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เป็นอันใช้ได้ถูกต้อง

๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า ใคร่จะหนีจากรูปนาม ใคร่จะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็นๆ ใคร่จะพ้นจากที่ดอนที่แห้ง ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) ซึ่งได้รวมวิปัสสนาญาณที่ ๙, ๑๐

[๗๐] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๓๕-๓๗.

[๗๑] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๕๗.

[๗๒] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๓๘-๔๑.

และ ๑๑ ของของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ไว้ด้วยกันในสังขารุเปกขาญาณ[๗๓] แต่ในคัมภีร์อรรถกถาได้ใช้ชื่อและแยกมุญจิตุกัมยตาญาณออกมาอย่างชัดเจน[๗๔] ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนาต่อไปอีก

ลักษณะและสภาวะของ มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ

- กำหนดได้ไม่ดี อยากเลิก อยากหนี อยากออก ไม่อยากทำ ใจหงุดหงิด
- บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีแล้ว “ถึงญาณม้วนเสื่อแล้ว”
- มีเวทนารบกวนมาก เห็นขาดหายเป็นท่อนๆ เสี่ยงๆ
- คันยุบๆ ยิบๆ หลายที่ จนเหลือที่จะอดกลั้นได้
- จิตอยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไป เพราะมีทุกข์มาคอยก่อกวน
- ได้เห็นความเสื่อม กับได้รับเวทนาที่เป็นสังขารทุกข์ จนเป็นเหตุให้จิตเริ่มน้อมไปเอียงไปสู่พระนิพพานทันที
- ไม่ต้องการอยากได้รูปนามอีกต่อไปแล้ว อยากจะออกไปจากภพภูมิ[๗๕]

๑๐. ปฏิสังขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนี โดยหาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากปัญจขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้แสดงชื่อญาณ และแยกเรียกออกเป็นปฏิสังขาญาณ[๗๖] ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมา และการที่ได้หยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์มาก เพราะใช้เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

ลักษณะและสภาวะของปฏิสังขาญาณ คือ

- มีอาการดุจเข็มแทง เหมือนมีเหล็กแหลมมาจี้ตามร่างกาย
- มีอาการซึมๆ ตัวแข็งดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้อยู่

---

[๗๓] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖-๘๗. [๗๔] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๖๑-๖๔.

[๗๕] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๔๒-๔๖.

[๗๖] อ้างแล้ว.

- บางทีมีอาการตึงๆ หนักๆ ร้อนทั้งตัว อึดอัดเหมือนใจจะขาด
- ไม่สามารถจะกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉง
- ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตหนักแน่นต่อการกำหนด ยอมสู้ตาย ไม่ท้อถอย จิตที่ลังเลจะค่อยๆ คลายลง อารมณ์กับจิตก็จะคืนสู่สภาพเดิม
- ต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์อีก เพราะคือหนทางเดียวที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน
- ต้องใช้วิริยะอุตสาหะอย่างเคร่งครัด เพื่อปลุกตนให้ปฏิบัติต่อกันไปดุจด้ายสนเข็ม
- เมื่อถึงญาณนี้ จะไม่มีใจรวนเรคิดจะเลิกปฏิบัติเหมือนญาณที่ผ่านมา ตั้งใจจริงปฏิบัติจริง สู้ตาย
- ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นความว่างเปล่า โดยทางทวาร ๖ และ ขันธ์ ๕[๗๗]

๑๑. **สังขารุเบกขาญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีไม่พ้น จึงเฉยอยู่ ไม่ยินดียินร้าย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙ ของญาณ ๗๓) และในคัมภีร์อรรถกถา สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉย ไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก เมื่อสังขารุเปกขาญาณถึงที่สุดแล้ว ญาณนี้มีชื่ออีกอย่างว่า **สิขาปัตตสังขารุเปกขา**[๗๘]

ลักษณะและสภาวะของ สังขารุเปกขาญาณ คือ
- ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายที่สุด สม่ำเสมอ ไม่เผลอจากรูปนาม
- รู้สึกเพลิดเพลิน จนลืมเวลาไปก็มี ไม่อยากไปไหน หรือพบเห็นใคร และไม่นึกคิดอะไรทั้งสิ้น นิวรณ์ทั้งหลายสงบลง เพราะสมาธิดีใจสงบแน่วแน่ไปได้นานๆ
- รูปนามไม่ค่อยเห็นชัดแต่กำหนดได้ดี มีใจสงบดีเป็นที่สุด ความเพียรไม่ลดถอยลง
- ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ แม้จะมีเสียงมารบกวน
- เวทนาไม่มารบกวน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็หาย จะหายไปได้โดยเด็ดขาดบ้าง เช่น

[๗๗]พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๔๖-๔๙.

[๗๘] จำรูญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาชุนี, พระมหาสีสยาดอ, โสภณมหาเถระ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๑.

โรคอัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น บางโรคหายไปชั่วคราวก็มี หรือบางโรคหายไปเลยจริงๆ ก็มี

- จิตไม่แลบออกไปหาอารมณ์อื่น แน่วแน่อยู่กับรูปนาม ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นึกว่านั่งครู่เดียว แต่ที่แท้นั่งได้นานอยู่[๗๙]

ในระหว่าง มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ ทั้ง ๓ นี้ แท้จริงโดยใจความเป็นอันเดียวกัน แต่ต่างกันแค่พยัญชนะเท่านั้น โดยแบ่งออกเป็นอ่อน กลาง และสูง

๑๒. อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตามอริยสัจ ญาณนี้เรียกว่า **สัจจานุโลมิกญาณ** ก็ได้ ญาณนี้ได้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่เรียก ว่า **ขันติญาณ**[๘๐] ส่วนชื่ออนุโลมญาณ ปรากฏและแสดงอยู่ในคัมภีร์อรรถกถา[๘๑] ในญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ถึงสังขารุเปกขาญาณ เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่าน แล้วมีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานุโลมิกญาณ (อนุโลมญาณ) จึงตรงกับขันติญาณ (ญาณที่ ๔๑ ของ ญาณ ๗๓) ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่พระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการมาจำแนกเป็นขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา รูปใดๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้ว รูปนั้นๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้น ปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ขันติญาณ (ญาณในความพอใจ) เนื่องจากว่าญาณนี้อยู่ติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีกอย่างว่า **วุฏฐานคามินีวิปัสสนา** ที่หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ทั้ง ๓ นั้น มีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า **วุฏฐานคามินี**[๘๒]

ลักษณะและสภาวะของอนุโลมญาณ คือ

- อาการพอง-ยุบ จะปรากฏเร็วเข้าๆ แล้วก็ดับวูบลงไป และจะรู้ชัดว่าดับตอนพองหรือตอนยุบ ซึ่งนี่คืออาการสำหรับผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา โดยจะผ่านทางอนิจจัง

---

[๗๙] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๕๒-๕๕.

[๘๐] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

[๘๑] ขุ. ป. อ. (ไทย) ๖๘/๖๖-๖๗.

[๘๒] จำรูญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาชุนี, พระมหาสีสยาดอ, โสภณมหาเถระ, หน้า ๓๕๑-๓๕๒.

- เวลากำหนดอาการพอง-ยุบ จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไปๆ ก็จะดับวูบลงไป ซึ่งนี่คืออาการสำหรับผู้เคยเจริญสมถะสมาธิเป็นฐานมาก่อนโดยจะผ่านทางทุกขัง
- พอง-ยุบ สม่ำเสมอกัน แผ่วเบา แล้วก็ดับวูบลงไป ซึ่งคืออาการสำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางการเจริญวิปัสสนามาก่อนโดยจะผ่านทางอนัตตา[๘๓]

๑๓. โคตรภูญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ที่ตัดขาดจากโคตรปุถุชน เป็นโคตรอริยชน ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๐ ของญาณ ๗๓)[๘๔] สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตรปุถุชน บรรลุถึงอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริง ญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่มาเข้าเฝ้าพระราชา ได้เห็นพระราชาแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชาหรือยัง เขาก็ตอบว่ายัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้าและทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้น ฉันใดก็ฉันนั้น

๑๔. มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาน ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๖ ของญาณ ๗๓)[๘๕] สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้ แม้มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลัน สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

๑๕. ผลญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยเสวยผลแห่งสันติสุข ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๒ ของ ญาณ ๗๓)[๘๖] สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้ แม้กิเลสจะถูกประหานไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอร้อนที่เหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหานกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นในมรรคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลส

---

[๘๓] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๕๘-๕๙.

[๘๔] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๙๔. [๘๕] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๙๙. [๘๖] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๒.

ที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๔ ของญาณ ๗๓)[๘๗] สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับกิเลสที่ยังละไม่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนา-กัมมัฏฐาน เพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไป จนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในวิปัสสนา-ญาณ ๑๖ ตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ รวม ๑๐ ญาณ นี้ เรียกว่า **วิปัสสนาญาณ** เพราะสัมมสนญาณนั้นเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว บางแห่งก็จัดว่า วิปัสสนาญาณมีเพียง ๙ คือ นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ เพราะอุทยัพพยญาณเป็นญาณแรกที่รู้เห็นพระไตรลักษณ์ และกลุ่มญาณหรือปัญญาเหล่านี้จึงถูกจัดว่าเป็นภาวนามยปัญญา หรือปัญญาที่เป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน

ฉ. เปรียบเทียบวิปัสสนาญาณ ๑๖ ใน วิสุทธิ ๗

วิสุทธิ หมายถึง พระนิพพานอันปราศจากมลทินทั้งปวง ที่บริสุทธิ์ที่สุด ส่วนหนทางแห่งวิสุทธิ (พระนิพพาน) มีชื่อว่า วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์หรืออุบายที่เป็นเครื่องบรรลุถึงซึ่งวิสุทธิ ด้วยวิธีปฏิบัติและหนทางเดียวสู่ความบริสุทธิ์อันได้แก่ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔[๘๘] ไม่เพียงแต่สำหรับนักปฏิบัติทั่วไปเท่านั้น การบรรลุวิปัสสนาญาณ ๑๖ ในวิสุทธิ ๗ ยังเป็นข้อปฏิบัติที่พระปัจเจกสัมพุทธเจ้า ผู้สร้างอภินิหารบารมีมาตลอดเวลา ๒ อสงไขย กับ ๑๐๐,๐๐๐ กัป ก็ต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน เหมือนกันทุกพระองค์ในทุกยุคสมัย[๘๙] นอกจากนั้น วิสุทธิ ๗ ยังเปรียบเหมือนรถ ๗ ผลัดที่พระสารีบุตรสอนไว้ในรถวินีตสูตร[๙๐] ซึ่งเป็นวิสุทธิมรรคหรือทางบริสุทธิ์ที่นำไปสู่ความหมดจดจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง วิสุทธิมรรคที่กล่าวมานี้ ประกอบด้วย ๗ ระยะ หรือบันได ๗ ขั้นที่เป็นทางเดินสู่ความบริสุทธิ์ อันได้แก่[๙๑]

---

[๘๗] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

[๘๘] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, (กรุงเทพฯ : บจก. อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๓๓), หน้า ๓.

[๘๙] ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

[๙๐] ม. มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๒/๒๗๓-๒๗๕.

[๙๑] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๗๕-๗๖.

๑. สีลวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งสีล อันบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจาตุปาริสุทธิสีลนั้น ชื่อว่า ถึงพร้อมด้วยสีล และเป็นสีลวิสุทธิ ส่วนจาตุปาริสุทธิสีล ๔ ประเภท ในสีลวิสุทธิ ได้แก่

ก) **ปาฏิโมกขสังวรสีล** คือ การระวังรักษา กาย วาจา ตามปาฏิโมกข์ โดยการสมาทานแล้วตั้งอยู่ในวิรัติ เจตนางดเว้นโดยไม่ล่วงสีล ๕ สีล ๘ สำหรับฆราวาส ถ้าเป็นบรรพชิตก็ให้ตั้งอยู่ในสีล ๑๐ หรือ สีล ๒๒๗ ตามควรแก่ฐานะ

ข) **อินทรีย์สังวรสีล** คือ การสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นกั้นไม่ให้บาปอกุสลเกิดขึ้นได้

ค) **อาชีวปาริสุทธิสีล** คือ การรักษากาย วาจา เว้นจากการทำการพูดเนื่องด้วยมิจฉาชีพ เลี้ยงชีวิตมีความเป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ ขณะพูดให้มีสติรู้ทันทุกคำพูด ขณะทำการงานมีเดิน ยืน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหวกาย ให้มีสติรู้ทันทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ ขณะรับประทานอาหาร และขณะสวมเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ก็ให้มีสติรู้ทันทุกขณะ

ง) **ปัจจยนิสสิตสีล** คือ การเว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือไม่ได้พิจารณาก่อนบริโภคปัจจัย ๔ ที่ตนอาศัย มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นการเว้นจากการบริโภคด้วยตัณหาและอวิชชา เมื่อมีสีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าสีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ด่างพร้อย ทะลุอยู่ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ สมาธิที่เจริญไว้ด้วยสีลย่อมมีกำลังมากและมีผลานิสงส์มาก ปัญญาที่ได้เจริญไว้ด้วยสมาธินั้นย่อมมีกำลังมากและมีอานิสงส์มาก จิตใจที่ได้เจริญไว้ด้วยปัญญานั้นย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้ง ๔ ได้โดยตนเอง[๙๒]

๒. จิตตวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือจิตที่บริสุทธิ์จากนิวรณ์ทั้งหลาย ขณะใดที่จิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ขณะนั้นเป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ จึงได้ชื่อว่าเป็น จิตตวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ในทางสมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่จวน

[๙๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙-๙๐.

จะหรือใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว ตลอดจนถึงอัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แนบแน่นอย่างแน่วแน่จนได้ฌานนั้นด้วย ส่วนในทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถใช้แค่ขณิกสมาธิ เพื่อเป็นฐานของการเจริญวิปัสสนาในการมีสติรู้ทันปัจจุบันแห่งรูปนาม โดยไม่เผลอไปจากปัจจุบันธรรม ผลก็คือความโลภ โกรธ และหลง ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ตราบใดที่รู้ทันปัจจุบันอยู่ทุกขณะอย่างมั่นคงด้วยจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลส[๙๓]

๓. ทิฏฐิวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งทิฏฐิ ปัญญาที่รู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริง ได้ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ กล่าวโดยโสฬสญาณ คือการเห็นแจ้งญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ องค์ธรรมของทิฏฐิวิสุทธิ ได้แก่ ปัญญา ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนา-กัมมัฏฐาน ซึ่งสามารถละสักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตนเสียได้[๙๔]

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งการข้ามพ้นจากความสงสัย เพราะเกิดปัญญาที่รู้แจ้งปัจจัยที่ให้เกิดรูปนาม คือ กรรม จิต อุตุ อาหาร แต่ในวิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้ว่า รูปที่เกิดขึ้นนั้นมีธรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัย ๕ อย่าง ได้แก่ ธรรม ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม (เพราะเป็นผู้ให้เกิดขึ้น) และ อาหาร (เพราะเป็นผู้อุปถัมภ์)[๙๕] ส่วนปัจจัยที่ให้นามเกิด คือ อารมณ์ วัตถุ มนสิการ พระโยคีผู้ที่ถึงแล้วซึ่งกังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ปัจจยปริคคหญาณ ย่อมพ้นจากความสงสัย ๘ ประการ ดังนี้

ก) ความสงสัยในพระพุทธเจ้า คือ สงสัยในพระพุทธคุณ ๙ ประการมีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่พุทธานุสสติ

ข) ความสงสัยในพระธรรมเจ้า คือสงสัยในพระธรรมคุณ ๖ ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่ ธัมมานุสสติ

ค) ความสงสัยในพระสงฆ์เจ้า คือ สงสัยในพระสังฆคุณ ๙ ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่สังฆานุสสติ

---

[๙๓] อ้างแล้ว. [๙๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๖.

[๙๕] พระเมธีกิตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์ (แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, หน้า ๒๕๕.

ง) ความสงสัยในการศึกษา ในข้อปฏิบัติแห่งพระพุทธศาสนา คือ สีล สมาธิ ปัญญา

จ) ความสงสัยในอดีตกาลแต่ชาติปางก่อน

ฉ) ความสงสัยในอนาคตกาล ที่จะมีมาในชาติหน้า

ช) ความสงสัยในปัจจุบันกาลในชาตินี้

ซ) ความสงสัยในปฏิจจสมุปปาท คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดผลต่อเนื่องกันโดยไม่ขาดสาย ซึ่งทำให้ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ[๙๖]

สรุปความแล้ว แม้จะมีความสงสัยอเนกประการก็ตาม แต่เมื่อถึงกังขาวิตรณวิสุทธิแล้ว แจ้งในปัจจยปริคคหญาณแล้ว ก็พ้นจากการสงสัย ๒ ประการ คือ สงสัยในพระพุทธ-ศาสนา และสงสัยในปัจจัยแห่งรูปนาม ปัจจยปริคคหญาณสามารถละอเหตุกทิฏฐิ (ความเห็นผิดว่าไม่มีเหตุ) ละวิสมเหตุกทิฏฐิ (เห็นผิดโดยยึดถือเหตุที่ไม่เหมาะไม่สมควร) และละกังขามลทิฏฐิ (มลทิน หรือ ความหม่นหมองอันเกิดจากความสงสัยเหล่านี้เสียได้) ผู้ที่ข้ามพ้นความสงสัยคือได้ปฏิบัติจนได้แจ้งกังขาวิตรณวิสุทธิ ผู้นั้นจะได้ความเบาใจ ได้ที่พึ่งที่อาศัยในพระพุทธศาสนา มีคติอันเที่ยง ชื่อว่า “จูฬโสดาบัน”

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้ว่าทางหรือมิใช่ทาง กล่าวโดยโสฬสญาณ ก็เห็นแจ้งญาณที่ ๓ ที่ชื่อว่า สัมมสนญาณแล้ว และถึงญาณที่ ๔ ที่ชื่อว่า อุทยัพพยญาณเพียงตรุณะคือเพียงอย่างอ่อนเท่านั้น ยังไม่ถึงอุทยัพพยญาณที่เรียกว่า พลวะ คืออย่างกล้า ซึ่งตรงนี้แหละที่จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสที่เป็นเครื่องเศร้าหมองและอุปสรรคของวิปัสสนา มีถึง ๑๐ ประการ ได้แก่

ก) โอภาส มีแสงสว่างรุ่งโรจน์แรงกล้า สว่างกว่าแต่กาลก่อน

ข) ปีติ อิ่มใจเป็นอย่างยิ่งกว่าที่ได้เคยพบเห็นมา

ค) ปัสสัทธิ จิตสงบเยือกเย็นมาก

ง) อธิโมกข์ น้อมใจเชื่อ อย่างเลื่อมใสเด็ดขาด ปัญญาก็เกิดได้ยาก

จ) ปัคคหะ พากเพียรอย่างแรงกล้า

ฉ) สุข มีความสุขสบายเหลือเกิน ชวนให้ติดสุขเสีย

---

[๙๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘-๙๙.

ช) ญาณ มีปัญญามากไป จะทำให้เสียปัจจุบัน

ซ) อุปัฏฐาน ตั้งมั่นในอารมณ์รูปนามจนเกินไป จึงเกิดนิมิตต่างๆ

ฌ) อุเบกขา วางเฉยมาก เป็นเหตุให้หย่อนความเพียร

ญ) นิกันติ ชอบใจติดใจในกิเลส ๙ อย่างข้างบนนั้น[๙๗]

เมื่อนั้นจึงนับว่าองค์ประกอบทั้ง ๙ นี้เป็นวิปัสสนูปกิเลส ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ยินดีพอใจอยู่เพียงแค่นี้ โดยเข้าใจเสียว่าตนเองสำเร็จมรรคผลแล้ว เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสเป็นที่อาศัยแห่งคาหธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ และเป็นช่องให้อกุศลธรรมเหล่าอื่นเกิดขึ้นอีกมากมาย ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาองค์ประกอบของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๙ และองค์วิปัสสนูปกิเลสแท้ๆ อีก ๑ คือนิกันติ ว่าสักแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้แล้ว วิปัสสนาก็ไม่เศร้าหมอง ไม่กีดขวาง แต่จะเจริญขึ้นตามลำดับต่อไป

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นว่า นี่แหละเป็นทางที่ชอบแล้ว กล่าวโดยโสฬสญาณก็ได้แก่ พลวอุทยัพพยญาณ (อย่างกล้า) ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ และนับโคตรภูญาณรวมด้วยโดยปริยายโดยอ้อม

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นพระนิพพานคือ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ รวมด้วยโดยอนุโลมญาณทัสสนวิสุทธิ ได้แก่ มรรคญาณโดยตรงแต่ญาณเดียว ซึ่งมีถึง ๔ ขั้น คือ

ก) **ปฐมมรรค** ได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดโสดาปัตติผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

ข) **ทุติยมรรค** ได้แก่ สกทาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดสกทาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระสกทาคามี

ค) **ตติยมรรค** ได้แก่ อนาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอนาคามีผลญาณ โดยไม่มี

[๙๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

ระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอนาคามี

ง) จตุตถมรรค ได้แก่ อรหัตตมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอรหัตตผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ผู้ที่ผ่านปฐมมรรคเป็นพระโสดาบันแล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน คือทุติยมรรค เป็นพระสกทาคามีต่อไปนั้น ให้เริ่มกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ความเกิดดับของรูปนามตามนัยแห่งอุทยัพพยญาณ ต่อจากนั้นก็กำหนดพิจารณาไปตามลำดับญาณจนกว่าจะบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ อันเป็นญาณสุดท้าย ผู้ที่ผ่านทุติยมรรคเป็นพระสกทาคามีแล้วก็ดี ผู้ที่ผ่านตติยมรรคเป็นพระอนาคามีแล้วก็ดี เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน ก็ให้เริ่มต้นที่อุทยัพพยญาณซึ่งเป็นญาณขั้นต้นของวิปัสสนาญาณในชั้นโลกีย์[๙๘]

สีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ ใน ๒ วิสุทธิแรกนั้น ไม่ใช่ วิปัสสนาแท้ ตัววิปัสสนาแท้หรือล้วนๆ ได้แก่ วิสุทธิ ๕ ข้อหลังจากนั้นได้แก่ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณ-ทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ วิปัสสนาแท้ ๕ ข้อนั้นจะเกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น อย่างไรก็ดี ศีล (สีลวิสุทธิ) และสมาธิ (จิตตวิสุทธิ) เป็นฐานและเป็นปัจจัยที่มีประโยชน์ในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาแท้สำหรับนักปฏิบัติทุกคน เพื่อให้จิตเห็นพระไตรลักษณ์จนเกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตามลำดับ ซึ่งเป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน[๙๙]

---

[๙๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

[๙๙] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : หจก. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

ตาราง (ก) เปรียบเทียบ วิสุทธิ ๗ กับ วิปัสสนาญาณ ๑๖

วิสุทธิ ๗	**วิปัสสนาญาณ ๑๖**
๑. สีลวิสุทธิ	
๒. จิตตวิสุทธิ	
๓. ทิฏฐิวิสุทธิ	๑. นามรูปปริจเฉทญาณ
๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ	๒. ปัจจยปริคคหญาณ
๕. มัคคามัคคญาณทัสสนาวิสุทธิ	๓. สัมมสนญาณ จนถึง ๔. อุทยัพพยญาณ (ตรุณ) อย่างอ่อน
๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ	๔. อุทยัพพยญาณ (พลว) อย่างแก่ ๕. ภังคญาณ ๖. ภยญาณ ๗. อาทีนวญาณ ๘. นิพพิทาญาณ ๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ ๑๐. ปฏิสังขาญาณ ๑๑. สังขารุเบกขาญาณ ๑๒. อนุโลมญาณ ๑๓. โคตรภูญาณ
๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ	๑๔. มรรคญาณ ๑๕. ผลญาณ ๑๖. ปัจจเวกขณญาณ

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ก. หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ธรรมอันเป็นที่ตั้ง เป็นทางเดินของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ นั้นมีอยู่ ๖ หมวด คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้ง เป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป กับ นาม นั่นเอง ฉะนั้น การกำหนดรูปนามจึงเท่ากับปฏิบัติภูมิทั้ง ๖ ด้วย วิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมประกอบด้วยตัวกัมมัฏฐานและผู้ทำกัมมัฏฐาน สถานที่หรือสิ่งที่ให้กำหนด ได้แก่ รูปนาม คือ ตัวกัมมัฏฐาน วิปัสสนา คือ ตัวสติ (และวิสุทธิ ๗ พร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) เป็นผู้ทำกัมมัฏฐาน ได้แก่เอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วกำหนดรู้รูปนามนี้ โดยทางอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็นปัจจุบันกาล ฉะนั้น วิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในขันธ์ ๕ คือ รูปนาม อันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะ เหมือนกับการเห็นตัวเสือ ก็ย่อมเห็นลักษณะลายของเสือด้วย ฉันนั้น ลักษณะของขันธ์ ๕ คือรูปนามนั้น จึงเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ของวิปัสสนา ดังนั้น วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ ทั้ง ๖ เป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา แต่ในช่วงเริ่มต้นฝึกจะมุ่งเน้นการปฏิบัติโดยใช้ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ กล่าวโดยย่อ คือการใช้นามและรูป หรืออัตตภาพร่างกายนั่นเอง[๑๐๐]

ข. หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ยึดหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพ ที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูปและนาม ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ

[๑๐๐] ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม), “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”, การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๖, ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๕-๖.

สติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้อง ต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวเท่านั้น[๑๐๑] แต่สรุปแล้ว ประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ-เถร) ได้อธิบายแนวปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์[๑๐๒]

ส่วนพระอาจารย์กัมมัฏฐานาจริยะ อู ชะนะกาภิวังสะ ผู้เป็นศิษย์ของพระอาจารย์มหาสีสยาดอ เจ้าสำนักที่สอนกัมมัฏฐานแบบเดียวกันกับแนวปฏิบัติของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้สอนหลักปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่ออาการทางกาย

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่ออาการทางเวทนา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่อความคิดนึก

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่อธรรมารมณ์[๑๐๓]

ค. หลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรม

หลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้แก่

๑. องค์แห่งการบรรลุโสดาบัน ๔ ประการ

ก) สัปปุริสสังเสวะ คือ การคบสัตบุรุษ ผู้มีความรู้สามารถแนะนำผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์

[๑๐๑] พระเมธีกิตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์ (แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, หน้า ๔๐๔.

[๑๐๒] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

[๑๐๓] พระกัมมัฏฐานาจริยะ อู ชะนะกาภิวังสะ, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๓๕), หน้า ๖๐.

ข) สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังพระสัทธรรมของพระพุทธองค์ ในที่นี้จะมุ่งเน้นการบรรยายหลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การสอบอารมณ์ และการแนะนำในการปรับอินทรีย์ ๕ ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาให้เกิดวิปัสสนาญาณ

ค) โยนิโสมนสิการ คือ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย

ง) ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม[๑๐๔]

๒. สนธิ ๕ ประการ ของ พระกัมมัฏฐาน[๑๐๕]

ก) อุคคหะ คือ การเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐาน (การกำหนดที่รูปและนาม)

ข) ปริปุจฉา คือ การสอบถาม (การส่งและสอบอารมณ์ของการปฏิบัติ)

ค) อุปัฏฐาน คือ ความปรากฏแห่งพระกัมมัฏฐาน

ง) อัปปนา คือ ความแน่วแน่แห่งกัมมัฏฐาน

จ) ลักขณะ คือ ความกำหนดหมายและการทรงจำสภาวะของกัมมัฏฐาน ว่ามีลักษณะอย่างไร

๓. หลักธรรม ๕ ประการ เพื่อเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ ๑

หลักธรรม ๒ สูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ๕ ประการ ในเจโตสูตรว่า ถ้าบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผลานิสงส์ ย่อมมีปัญญาวิมุตติเป็นผล มีดังนี้

ก) พิจารณาเห็นว่าไม่งามในกาย

ข) มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิกูลในอาหาร

ค) มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง

ง) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง

จ) เข้าไปตั้งมรณสัญญาไว้ในภายใน[๑๐๖]

---

[๑๐๔] ที. ป. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖.

[๑๐๕] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม ๒, (กรุงเทพฯ : บจก. อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๓๓), หน้า ๕๙-๖๐.

[๑๐๖] อ. ป. (ไทย) ๒๒/๗๑/๑๑๙.

๔. หลักธรรม ๕ ประการ เพื่อเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ ๒

ก) ความสำคัญว่าไม่เที่ยง

ข) ความสำคัญว่าเป็นทุกข์ในสิ่งไม่เที่ยง

ค) ความสำคัญว่าเป็นอนัตตาในสิ่งที่เป็นทุกข์

ง) ความสำคัญในการละ

จ) ความสำคัญในความคลายกำหนัด[๑๐๗]

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ก. กิจเบื้องต้นที่ควรรู้ และควรทำก่อนเข้าปฏิบัติ

ผู้ใดประสงค์จะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน พึงทำกิจอันเป็นเบื้องต้นเสียก่อน ดังต่อไปนี้

๑. ควรตัดปลิโพธิ คือ ตัดความห่วงใยกังวลกับภารกิจต่างๆ ให้หมดไป

๒. ตัดความกังวลเล็กน้อย

๓. ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้จัดเตรียมดอกไม้ธูปเทียน ไปถวายสักการะพระอาจารย์ผู้ที่จะให้กัมมัฏฐานด้วย

๔. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วนั่งกระโหย่ง ประณมมือ เปล่งวาจาว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง)

ส์วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ

(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง)

๕. น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยบทว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน)

---

[๑๐๗] อ. ป. (ไทย) ๒๒/๗๒/๑๒๑-๒.

๖. ปฏิบัติในสีลวิสุทธิ หมายถึง ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ควรแก่การปฏิบัติในส่วนเบื้องต้น ดังนี้

ก) ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติก่อน

ข) ถ้าเป็นสามเณรให้สมาทานศีล ๑๐

ค) ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ หรือ อาชีวัฏฐมกศีล ก่อนคำมอบอัตตภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า

๗. แผ่เมตตา

๘. เจริญมรณานุสสติ

๙. ระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต

๑๐. ระลึกถึงบุญของตน

๑๑. อธิษฐานเจริญกรรมฐาน[๑๐๘]

ข. การสมาทานพระกัมมัฏฐาน

ก่อนเริ่มฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้เข้าฝึกต้องทำการสมาทานพระกัมมัฏฐานก่อน ดังต่อไปนี้

๑. มอบอัตตภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็นสังฆบิดร ทรงประทานวิปัสสนาธุระแก่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ว่าดังนี้

อิมาหัง ภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุม์หากัง ปะริจจะชามิ[๑๐๙] แปลความว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอมอบถวาย อัตตภาพร่างกายนี้ แด่พระผู้มีพระภาคเจ้า

การถวายอัตตภาพร่างกายนี้ต่อองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็ชื่อว่าได้ถวายแด่พระธรรมวินัย เพราะพระธรรมวินัยเป็นตัวแทนพระพุทธองค์ เมื่อปรินิพพานไปแล้ว และได้ชื่อว่าถวายตัวแด่พระสงฆ์ด้วย เพราะพระธรรมวินัยนั้นย่อมประดิษฐานอยู่ที่พระภิกษุ

---

[๑๐๘] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพฯ : บจก. เซเว่น พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๔๖), หน้า ๖๘.

[๑๐๙] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, หน้า ๑๘๖.

ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหลาย

๒. มอบอัตตภาพร่างกายต่อพระอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่งสอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ ให้ท่านแนะนำสั่งสอน ในสมัยพุทธกาล เมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ผู้ปรารถนาจะเจริญกัมมัฏฐาน ก็จะไปขอกัมมัฏฐานจากสำนักของพระองค์โดยเฉพาะ เมื่อมีความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติเป็นอันดีแล้ว จึงพากันไปปฏิบัติตามถ้ำ ตามป่า พอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็กลับมากราบทูลถวายผลการปฏิบัติให้ทรงทราบ ทำกันอยู่อย่างนี้ตลอดมาจนพระพุทธเจ้าปรินิพพาน เมื่อพระองค์ปรินิพพานแล้วก็ไปขอจากพระอัครสาวกเบื้องขวา เบื้องซ้าย เมื่อพระอัครสาวกเบื้องขวา เบื้องซ้ายไม่มี ก็ไปขอจากพระอรหันต์ขีณาสพ เมื่อพระอรหันต์ขีณาสพไม่มี ก็ไปขอจากพระอนาคามี เมื่อพระอนาคามีไม่มี ก็ไปขอจากพระสกิทาคามี เมื่อพระสกิทาคามีไม่มี ก็ไปขอจากพระโสดาบัน เมื่อพระโสดาบันไม่มี ก็ไปขอจากอาจารย์ผู้ชำนาญในด้านการปฏิบัติวิปัสสนาธุระที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๗ ประการ คำมอบอัตตภาพร่างกายถวายต่อพระอาจารย์ ว่าดังนี้

อิมาหัง ภันเต อาจะริยะ อัตตะภาวัง ตุม์หากัง ปะริจจะชามิ[๑๑๐] *แปลความว่า*

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบอัตตภาพร่างกายนี้ถวายต่อพระอาจารย์

ผลของการมอบอัตตภาพร่างกายก่อนจะลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติควรจะมอบถวายอัตตภาพร่างกายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสียก่อน เหตุร้ายต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติ ไม่สามารถจะเกิดขึ้นแก่เราได้ ด้วยอำนาจแห่งพระพุทธเจ้าคุ้มครอง ดังมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอัฏฐกถาแสดงไว้ว่า เอวํ นิยฺยติ อปาเต ภยเภรเว ภยํ ตสฺส นุปฺปชฺชติ นนุ นิยฺยาทิโต อิติ ฯ แปลความว่า ภัยน้อยใหญ่จะไม่เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มอบถวายอัตตภาพไว้แล้วต่อพระพุทธเจ้าอย่างนี้ ภัยจะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นไม่ได้เลย เพราะได้มอบถวายอัตตภาพไว้แล้ว

๓. ขอกัมมัฏฐานกับท่านพระอาจารย์ หลังจากได้มอบกายถวายตัวแล้ว ว่า

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ (นิพพานมัคคทีปนี) แปล

---

[๑๑๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๗.

ความว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงโปรดให้กัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานต่อไป

๔. คำตั้งสัจจอธิษฐาน

เมื่อได้รับกัมมัฏฐานจากอาจารย์แล้ว ก็เข้าไปสู่ห้องกัมมัฏฐาน จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย อันเป็นอามิสบูชาครั้งสุดท้าย เพราะตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้เป็นไปด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างเดียว ตั้งจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง น้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดถึงคุณบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีบุญคุณทั้งหลาย และระลึกถึงคุณของเหล่าเทพเจ้าที่สิงสถิตอยู่ ณ สถานที่ใกล้และที่ไกลในที่ต่างๆ ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ ตลอดจนบรรพบุรุษที่ได้รักษาพระศาสนาตลอดมา แล้วตั้งสัจจอธิษฐานไว้อย่างมั่นคงว่า “ถ้าไม่บรรลุผลตามที่ตนควรจะได้จะถึงเมื่อใด ด้วยกำลังแห่งความเพียร ด้วยความบากบั่นอย่างไม่ท้อถอย ถึงแม้ว่าเลือดเนื้อจะเหือดแห้งไป เหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตาม เมื่อนั้นเราจะสละกำลังทุกส่วน เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ขออำนาจคุณพระรัตนตรัย คุณของผู้มีพระคุณ และคุณของเทวดา ตลอดความสัตย์ความจริงที่ตั้งไว้นี้ จงมาเป็นพลวปัจจัย และคุ้มครองป้องกันอันตรายทั้งปวง ให้การปฏิบัติเห็นธรรมรู้ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ”

๕. คำแผ่เมตตา

เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ตลอดสรรพสัตว์ทั่วไป

ก) แผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ว่าดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวรภัย
อะหัง อัพ๎ยาปัชโฌ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค
อะหัง อะนีโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	รักษาตนให้มีความสุขเถิด

ข) แผ่เมตตาให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ว่าดังนี้

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

๖. เจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ว่าดังนี้

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสารถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

(แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
พุทโธ ปะฏิคคัณ์หะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธฯ

ส์วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก
เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ

(แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฏิคคัณ์หตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเมฯ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

(แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

สังโฆ ปะฏิคคัณ์หตุ อัจจะยันตัง

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ ฯ

๗. ผู้ที่เป็นพระอาจารย์สอนจะกล่าวให้โอวาท และแนะนำหลักในการปฏิบัติที่เรียกว่า "ให้กัมมัฏฐาน" ตามสมควรแก่เวลา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องจดจำและพึงนำไปเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไป[๑๑๑]

ค. ข้อที่ควรเว้น ในการเจริญกัมมัฏฐาน

ข้อที่ควรเว้นในการเจริญกัมมัฏฐาน มี ๗ ประการคือ

๑. กมฺมารามตา ประกอบกิจอื่นเสีย เช่น เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ สวดมนต์ เป็นต้น อันไม่ใช่กิจในการเจริญกัมมัฏฐาน

๒. ภสฺสรามตา มัวแต่คุยกันเสีย ไม่ตั้งใจกำหนด

๓. นิทฺทารามตา มัวแต่เห็นแก่นอน นอนมากทำความเพียรน้อย โยคีบุคคลนอนแต่น้อยเพียงคืนละ ๔ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๒ นาฬิกา ถึง ๖ นาฬิกาก็พอ กลางวันห้ามนอน จงนึกถึงคำเก่าที่กล่าวไว้ว่า คชาพี ฤาษีผอม นั้นเป็นเครื่องเตือนใจ

๔. สงฺคณิการามตา พอใจคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง

๕. อคุตฺตทฺวารตา ไม่สำรวมทวารทั้ง ๖ ด้วยดี

๖. โภชเน อมตฺตญฺญุตา ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค คือกินอิ่มเกินไป ควร

---

[๑๑๑] ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม), "คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น", การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๖, ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘, หน้า ๘-๙.

คะเนว่าอีก ๕ คำจะอิ่ม ให้หยุด เป็นพอดี

๗. ยถาวิมุตฺตํ จิตฺตํ น ปจฺจเวกฺขติ จิตจับอารมณ์ใด ไม่กำหนดอารมณ์นั้น หรือจิตตกไปโดยอาการใด ไม่กำหนดรู้โดยอาการนั้น[๑๑๒]

ง. ข้อที่ควรปฏิบัติในการเจริญกัมมัฏฐาน

นอกจากต้องปฏิบัติตามนัยที่ตรงกันข้ามกับข้อที่ควรเว้น เช่นประกอบแต่กิจที่เพ่งกัมมัฏฐานโดยไม่ประกอบกิจอื่น ตั้งใจกำหนดโดยไม่คุยกับผู้อื่นเป็นต้น ทั้ง ๗ ข้อนั้นแล้ว ยังมีข้อที่ควรปฏิบัติอยู่อีกมากมายหลายประการ ที่สำคัญอันควรยกขึ้นมากล่าวในที่นี้นั้น ได้แก่

๑. ต้องมีขันติ มีความอดทนพร้อมทั้ง ๓ ประการ คือ

ก) อดทนต่อความยากลำบาก

ข) อดทนต่อทุกขเวทนา

ค) อดทนต่อความเย้ายวนของกิเลส

๒. เพื่อให้ขันติธรรมนั้นสมบูรณ์ จะต้องตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการเจริญกัมมัฏฐานว่า แม้เนื้อจะเหือดเลือดจะแห้ง คงเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก ก็จะไม่ท้อถอยละเลิกไปจนกว่าจะบรรลุถึงธรรมที่กำลังบำเพ็ญเพียรอยู่นี้

๓. เพื่อให้สมประสงค์ตามข้อ ๒ จะต้องกระทำอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ สัทธากับปัญญาจะต้องเสมอกันคู่หนึ่ง วิริยะกับสมาธิอีกคู่หนึ่งนี้ ก็จะต้องให้เสมอกันด้วย ทั้งนี้เพราะ

- สัทธากล้า ทำให้เชื่ออย่างงมงาย ไม่คำนึงถึงเหตุผล
- สัทธาอ่อน ทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินควร ชวนจะให้เลิกปฏิบัติ
- ปัญญากล้า ทำให้คิดออกนอกลู่นอกทาง
- ปัญญาอ่อน ทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริง
- วิริยะกล้า ทำให้คิดพล่าน ฟุ้งซ่านไป
- วิริยะอ่อน ทำให้เกียจคร้าน
- สมาธิกล้า ทำให้ติดในความสุขนั้นเสีย

---

[๑๑๒] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๓๑.

- สมาธิอ่อน ทำให้ไม่ถึงอุปจารภาวนา อัปปนาภาวนา
- ส่วนสติไม่มีเกิน มีแต่ขาดอยู่ร่ำไป[๑๑๓]

จ. การกำหนด

การกำหนด มาจากภาษาบาลีว่า สัลลักขณา เป็นคำไวพจน์ของคำว่า วิปัสสนา[๑๑๔] และยังหมายถึง “ปริญเญยยะ” เช่นคำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของขันธ์ ๕ “รูปูปาทานขันธ์” ที่อยู่ในหลักไตรลักษณ์[๑๑๕] การกำหนดรู้ (แนวยุบหนอ-พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใดๆ ทั้งสิ้น เทคนิคการปฏิบัติแนวพองยุบนั้น จะไม่ให้ไปวิเคราะห์วิจารณ์ คือกำหนดไปตรงๆ ที่สภาวะนั้นๆ ปรากฏ โดยไม่ต้องไปแยกแยะว่าอันใดเป็นรูปอันใดเป็นนาม เพราะรู้ไปก็ยังเป็นบัญญัติ หากสภาวะที่แท้จริงยังไม่เกิด แต่ก็ไม่ให้ไปบังคับว่าต้องไม่คิด ถ้าเกิดความคิดขึ้น ก็ให้กำหนดที่อาการคิด เพราะอาการคิดก็เป็นอารมณ์วิปัสสนา ให้กำหนดเช่นกัน แต่สิ่งที่คิดว่าอันนี้เป็นนาม อันนี้เป็นรูป เป็นบัญญัติไม่ต้องไปสนใจ คำว่า “กำหนดรู้อารมณ์” คือ การกำหนดแล้วรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หมายถึง เห็นอารมณ์ต่างๆ โดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป การกำหนดรู้อารมณ์คือ รูปนั้น และเห็นอารมณ์คือรูปนั้นโดยความสิ้นไปและเสื่อมไป[๑๑๖]

ประโยชน์ของการกำหนดรูป-นาม (ปรมัตถอารมณ์) มี ๖ ประการ คือ

๑. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ (ขณิกสมาธิ) ทำให้สมาธิเจริญขึ้นและสติอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น

๒. เกิดสติสัมปชัญญะละอัตตาตัวตน

---

[๑๑๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐-๓๑.

[๑๑๔] อภิ. ธ. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๘-๙.

[๑๑๕] พระศรีวรญาณ วิ, มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ, (กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒.

[๑๑๖] พระเมธีกิตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์(แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, หน้า ๓๓๗.

๓. สั่งสมเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส
๔. รู้ถ้วนทั่วอย่างวิเศษในปัจจุบันขณะ ทำให้เท่าทันต่อสิ่งที่ปรากฏ และเห็นอย่างชัดเจนของอาการนั้น
๕. ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้
๖. กอบกู้อิสรภาพกำราบกิเลส และสกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิตเพิ่มขึ้น[๑๑๗]

อานิสงส์ของการกำหนดพอง-ยุบ มี ๗ ประการ ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิหาย

เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็จะรู้ว่า เช่น พอง-ยุบ ที่อยู่ในตัวเรา มิใช่เรา สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่า ขจัดสักกายทิฏฐิได้

๒. สัมมาทิฏฐิมรรคเกิด

เมื่อขณะกำหนด เช่น พอง-ยุบ อยู่นั้น ความสำคัญมั่นหมายว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มี ความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายในโลภะ โทสะ และ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจือในจิต

๓. ตทังคปหาน ดับกิเลสชั่วขณะ

เมื่อกำหนดอยู่ กิเลสดับไปชั่วขณะ ดับไปหายไปชั่วขณะหนึ่ง จึงเป็นตทังคปหาน คือประหานกิเลส หรือดับกิเลสชั่วขณะหนึ่ง มิใช่ตลอดกาล

๔. เกิดอนิจจานุปัสสนา

ในขณะกำหนด จะเกิดการเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ "พอง-ยุบ" ไม่เที่ยง โดยมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

๕. ทุกขสัจ

เมื่อกำหนดอาการ เช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวลักษณะให้เห็นว่า พระไตรลักษณ์ การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่า ทุกข์ภายในใจ

---

[๑๑๗] พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, (กรุงเทพฯ : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

๖. สัสสตทิฏฐิหาย

ผลการจากกำหนดพอง-ยุบทำให้เห็นว่า พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติขาด คือ ความสืบต่อขาดไป

๗. อุจเฉททิฏฐิหาย

เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขารมิได้สืบต่อเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดา มิได้สูญสิ้นไป หากรูปนามยังมีกิเลสอยู่[๑๑๘] หลักการปฏิบัติคือ ให้เฝ้าสังเกต จับตาดู หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใดๆ ก็ตาม ไม่ว่าทางรูปหรือนาม ที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัตินี้มิใช่เพียงวิธีที่เรียบง่ายเท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งยวดอีกด้วย ในการปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมาย คือ พระนิพพาน ฉะนั้น ความเพียรเพื่อให้เกิดสตินี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในการนำเราสู่ที่สุดแห่งทุกข์ ดังนั้น ไม่ว่ารูปนามใดๆ ที่ไม่ต้องกำหนดหรือไม่ต้องมีสติรู้ทันแต่ละปรากฏการณ์ จึงไม่มี และทุกๆ ปรากฏการณ์ของรูปและนาม จึงล้วนแต่ต้องกำหนดทั้งนั้น ต้องเฝ้าจับตาสังเกตดูตามที่มันเป็นจริงในทุกอิริยาบถ ทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสรุปรวมก็คือ การกำหนดรูปและนาม ให้ได้ปัจจุบัน อย่างต่อเนื่องในทุกๆ ขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เรื่อยไปจนกระทั่งเข้าสู่พระนิพพาน[๑๑๙]

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกัน เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าหากจะพยายามปลุกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง จนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ แบบทำสมถกัมมัฏฐานแล้ว ก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วนศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้ว การบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช้

---

[๑๑๘] พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, รวมรวมเรียบเรียง, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, สำนักวิปัสสนา มูลนิธิวิเวกอาศรม ชลบุรี, หน้า ๒๐-๒๔.

[๑๑๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

อุปจาระและอัปปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมถะ เพราะสมาธิจะมากเกินขนาดไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาสที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สรุปว่า การบำเพ็ญวิปัสสนานี้ แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือ เพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริง การณ์กลับปรากฏว่า ในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภาวนานั้น หากขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่น ตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่า “พอง” นั้น อาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภาวนา คือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภาวนาว่า “พอง” ก็หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้ สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่า “พอง” ก็สะดุดหยุดลง ไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพองซึ่ง ยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจน ใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏ ตามสภาวะที่เป็นจริง ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า “หนอ” ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า “วต” เข้าด้วย เมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบ ก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออน ขณะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไปมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้า ไม่มีมืดสลัวหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัญญตาควรแก่งานฉันใด คำว่า “หนอ” ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟ คือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่า กัมมัญญตา ควรแก่การเจริญวิปัสสนา เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาว ก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้ว คงจะทราบได้ดี นอกจากนี้คำว่า “หนอ” ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่ เพราะในพระบาลีพุทธฎีกาก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจฺจา วต = ไม่เที่ยงหนอ, อญฺญาสิ วต = ได้รู้แล้วหนอ, อโห วต = โอ้หนอ ดังนี้เป็นต้น เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า “วต หนอ” นี้มีประโยชน์มาก ต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยคเข้ากับ

คำภาวนาตามสภาวะของรูปนามที่ปรากฏ นอกจากนั้น วต แปลว่า หนอ ก็ได้ หรือ แปลว่า ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วฏฺฏสํสารํ ตาเรตีติ - วโต (ธมฺโม) ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสาร ฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ[๑๒๐]

ฉ. การปฏิบัติในอิริยาบถย่อยต่างๆ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้สติได้ปัจจุบันและเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอิริยาบถ นอกเหนือจากยืน เดิน นั่ง โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน[๑๒๑] ประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย มี ๕ ประการ[๑๒๒] คือ

- ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่นๆ
- ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
- ส่งเสริมให้อินทรีย์ ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)
- มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่นๆ ด้วย

๑. วิธีกำหนด เวลานอน และ ตื่นนอน

อิริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญให้มาก อย่าปล่อย ปละละเลยเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งที่นอน อย่างต่อเนื่องและละเอียดที่สุด ถ้าปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ในเวลาที่เจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในอิริยาบถนอน หากไม่ฝึกจนชำนาญ จิตที่คุมอารมณ์เวลาใกล้ตายจะขาดพลัง วิธีปฏิบัติคือ ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกายจนกว่าจะนอน แล้วก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอนี้ เป็นการปฏิบัติตามอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่า นอนอยู่”[๑๒๓]

---

[๑๒๐] พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพฯ : บจก. ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๓-๒๕๖.

[๑๒๑] พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

[๑๒๒] พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๓.

[๑๒๓] ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

นอกจากท่านอนปกติ ผู้ปฏิบัติอาจจะนอนตะแคงแบบสีหไสยาสน์ เอาข้างขวาลง หรือตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้[๑๒๔] ประโยชน์ของการนอนกำหนดอิริยาบถ มี ๓ ประการคือ

- ช่วยให้หลับง่าย และไม่กังวล
- จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
- เป็นการพักผ่อน และเป็นการเชื่อมโยงอิริยาบถอื่นให้สม่ำเสมอ เพื่อเสริมสัมปชัญญะ[๑๒๕]

ข้อควรระวังในอิริยาบถนอน มี ๔ ประการ คือ

- ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน เซื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย
- ไม่ควรนอนมากเกินไปสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริงๆ อย่างมาก ไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมง ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป
- ผู้ปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิต ต้องการหลับพักผ่อน ก็ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก[๑๒๖]

รายละเอียดวิธีปฏิบัติในอิริยาบถตื่นนอน คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมตื่นนอนเวลา ๐๔.๐๐ น. โดยมีเสียงระฆังตีปลุกทุกวัน เมื่อตื่นแล้วก็ทำกิจวัตรส่วนตัวโดยการกำหนดทุกอย่าง จะขอยกตัวอย่างการกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนมาให้ดูพอเป็นตัวอย่าง (สำหรับผู้ไม่เคยกำหนด) ดังนี้

ขณะรู้สึกตัวตื่นนอน กำหนดว่า ตื่นหนอๆๆ (กำหนดที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) หรือถ้าได้ยินเสียงนาฬิกาปลุกหรือเสียงระฆัง ก็กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ขณะลืมเปลือกตาขึ้น กำหนดว่า ลืมหนอๆๆ ขณะเห็นภาพต่างๆ กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะกระพริบตา กำหนดว่า กระพริบหนอๆๆ ขณะขยับตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ ขณะค่อยๆ ยันตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกหนอๆๆ ขณะนั่งอยู่ กำหนดว่า นั่งหนอๆๆ ขณะลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกหนอๆๆ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะเดินไปเปิดไฟ กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อถึงที่เปิดไฟ กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูก สวิตซ์ไฟ กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะกดสวิตซ์ กำหนดว่า กดหนอ ขณะลดมือลงแนบลำตัว กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ถ้าจะเก็บผ้าห่ม พับที่

[๑๒๔] พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๑๘๖.

[๑๒๕] พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๓.

[๑๒๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

นอน ก็ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ เช่น ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ (ผ้าห่ม) พับหนอๆๆ ยกหนอ ไปหนอ วางหนอ เป็นต้น

ส่วนการกำหนดนอน ก็ให้กำหนดคล้ายๆ กัน ในท่ากลับกันกับการกำหนดตื่นนอน โดยให้กำหนดในทุกอิริยาบถให้ละเอียดและช้าที่สุด อย่างต่อเนื่อง และกำหนดที่ท้องพองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ หลับหนอ จนกว่าจะหลับไป เป็นต้น

๒. วิธีกำหนดเปิด-ปิด ประตูห้องน้ำ

ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขณะยืนอยู่หน้าประตู กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะสายตาเห็นประตู กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกหนอ (ถ้ารู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็กำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นๆ) ขณะจับ กำหนดว่า จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอๆๆ ขณะผลักบานประตู กำหนดว่า ผลักหนอๆๆ ขณะปล่อยมือจากลูกบิด กำหนดว่า ปล่อยหนอๆ ขณะก้าวเข้าไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะกลับตัวเพื่อปิดประตู กำหนดว่า กลับหนอๆๆ (กำหนดปิดประตู) ขณะเห็นประตู กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกหนอ, จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอๆๆ ขณะดึงบานประตูปิด กำหนดว่า ดึงหนอๆ ขณะกดลูกบิดประตู กำหนดว่า กดหนอ ขณะปล่อยมือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะกลับตัว กำหนดว่า กลับหนอๆๆ ขณะเดินไปทำอย่างอื่น กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

หมายเหตุ ถ้าสภาพของห้องน้ำย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นให้กำหนดตามสภาพแวดล้อม โดยกำหนดให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำช้าได้

๓. วิธีกำหนดถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ

เมื่อเข้าห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว ถ้าจะทำกิจหนักเบา ก็ให้เริ่มตั้งแต่การกำหนดต้นจิตที่อยากทำ แล้วเริ่มกำหนดตั้งแต่การถอดผ้า การนั่ง การเบ่ง การรู้สึกที่ปัสสาวะหรืออุจจาระ

เคลื่อนที่การได้กลิ่น เป็นต้น พยายามกำหนดให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๔. วิธีกำหนด แปรงฟัน

ถ้าจะแปรงฟันก็กำหนดดังนี้ ขณะเห็นแปรงกำหนดว่า เห็นหนอๆๆ (เห็นแปรงสีฟัน) ขณะเคลื่อนมือซ้ายไปจับ กำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกแปรงสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับแปรง กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำแปรงสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอๆๆ ต่อไปกำหนด เอา ยาสีฟัน ขณะเห็นยาสีฟัน กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับ กำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกยาสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับยาสีฟัน กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำยาสีฟันมากำหนดว่า มาหนอๆๆ ขณะยกมือไปจับยาสีฟัน กำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกฝาปิดยาสีฟันกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะหมุนฝากำหนดว่า หมุนหนอๆๆ ขณะวางฝายาสีฟันลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ถูกหนอ ปล่อยหนอ ขณะยกแปรงมากำหนดว่า ยกหนอๆๆ มาหนอๆๆ ขณะบีบยาสีฟันใส่ กำหนดว่า บีบหนอๆๆ ขณะใส่ยาสีฟัน กำหนดว่า ใส่หนอๆๆ ขณะยื่นมือไปจับขันน้ำ กำหนดว่า ไปหนอๆๆ จับหนอๆๆ (ขันน้ำ) มาหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ (ถูกปาก) อมหนอ บ้วนหนอ ขณะใส่แปรงสีฟันเข้าปาก กำหนดว่า ใส่หนอๆๆ ขยับหนอๆๆ หรือ ขึ้นหนอๆ ลงหนอๆๆ ขณะอยากบ้วนปาก (ทำปากขมุบขมิบ) กำหนดว่า ขยับหนอๆ บ้วนหนอ ขณะยกขันน้ำมา กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ อ้าหนอ ยกหนอ ถูกหนอ ดูดหนอ เย็นหนอ อมหนอ บ้วนหนอ เงยหนอ เห็นหนอ (ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวตามที่เป็นจริงที่แสดงนี้เพื่อเป็นตัวอย่าง)

๕. วิธีกำหนด อาบน้ำ และใส่เสื้อผ้า

ขณะเห็นขันน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอ ขณะยกมือไป กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกขัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับขัน กำหนดว่า จับหนอ (ขันน้ำ) ขณะยกขันขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนขันไป กำหนดว่า ไปหนอ ขณะตักน้ำ กำหนดว่า ตักหนอ ขณะนำมา กำหนดว่า มาหนอ ขณะเทน้ำ กำหนดว่า เทหนอ ขณะรู้สึกเย็น กำหนดว่า เย็นหนอ (ถ้าตักหลายขันก็กำหนดเหมือนเดิม) ขณะวางขันลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะเห็นสบู่ กำหนดว่า เห็นหนอ (สบู่) ขณะยกมือไปจับ กำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไปจะจับสบู่ กำหนดว่า ไปหนอ ขณะจับสบู่กำหนดว่า จับหนอ (สบู่) ขณะนำสบู่มา กำหนดว่า มาหนอ ขณะ

ถูตัวหรือใบหน้า กำหนดว่า ถูหนอ ถูเสร็จแล้ว เก็บสบู่เข้าที่เดิม กำหนดว่า ไปหนอ ขณะวางสบู่ลง กำหนดว่า วางหนอ

ขณะยกมือไปหยิบขันน้ำ กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ (ขันน้ำ) ไปหนอ ตักหนอ มาหนอ เทหนอ เย็นหนออาบเสร็จแล้ว ไปหยิบผ้าเช็ดตัว กำหนดว่า ยกหนอ, ไปหนอ, จับหนอ (ผ้าเช็ดตัว), มาหนอ, เช็ดหนอๆๆ ต่อไปจะนุ่งผ้าห่มผ้าก็ให้กำหนดตามอาการตามที่รู้สึกจริงๆ เป็นธรรมชาติให้ช้าๆ เท่าที่จะทำได้ (การกำหนดกี่ครั้งอยู่ระยะของการเคลื่อนไหว กำหนดได้ครั้งมากเท่าไหร่ก็ดีเท่านั้น) ออกจากห้องน้ำมาก็กำหนดปิดประตู ปิดไฟ กำหนดการห่มผ้า การสวมใส่เสื้อผ้า เช่น ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ ใส่หนอ เป็นต้น ให้กำหนดตามอาการที่เป็นจริง ซึ่งไม่ลำบากอะไรเลย ยกเว้นแต่เราจะขี้เกียจกำหนดเท่านั้น ในการกำหนดอยู่ที่ห้องนั้นเราจะต้องมีสัจจะ ให้ทำความรู้สึกเหมือนมีครูอาจารย์คอยดูอยู่ เพราะถ้าเราไม่กำหนดก็ไม่มีใครเห็น แต่ครูอาจารย์ท่านรู้นะว่าเราไม่กำหนด จะเสียเวลาไปเท่าไหร่กับการกำหนดก็ช่างมัน เพราะขณะที่เรากำหนดอิริยาบถย่อยอยู่ ถือว่าเรากำลังปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั่นเอง คือ ได้ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกัน

๖. วิธีกำหนดการเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม

เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรมตามตารางเวลาที่ทางสำนักฯ กำหนด ให้โยคีที่ปฏิบัติที่ห้องก็ให้เริ่มปฏิบัติอยู่ที่ห้อง โยคีที่ต้องการปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็ไปได้ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ควรที่จะไปปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อไปปฏิบัติที่ศาลาฯแล้วจะทำให้เรามีกำลังใจมีความเพียรมากขึ้น ประโยชน์ของการลงปฏิบัติธรรมรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็คือ ทำให้พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบการปฏิบัติธรรมของโยคีว่า เดินได้ถูกต้อง นั่งได้ถูกต้องหรือไม่ เพราะได้เห็นกับตา ถ้าฟังจากการเล่าเวลาส่งอารมณ์แล้วยังไม่ชัด แก้อารมณ์ให้ลำบากเหมือนกัน และเมื่อโยคีเห็นคนอื่นตั้งใจปฏิบัติจริง ทำให้เราพลอยปฏิบัติจริงไปด้วย เห็นคนอื่นเขาปฏิบัติช้า หรือเดินนิ่มๆ เราก็อยากทำอย่างนั้นบ้าง ทำให้เกิดความเพียรมุมานะที่จะทำยิ่งๆ ขึ้น และทำให้เราบังคับใจตนเองได้ ถ้าอยู่คนเดียวที่ห้องมักตามใจตนเอง อยากทำก็ทำ ไม่อยากทำก็ไม่ทำ ง่วงก็นอนเป็นต้น เพราะไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็น ก่อนถึงเวลาลงปฏิบัติธรรม (เช้ามืดเวลา ๐๔.๐๐ น.) ให้ผู้ปฏิบัติธรรมทำกิจส่วนตัวให้เรียบร้อย ตามที่เคย

แนะนำแล้ว ให้กำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อแต่งตัวเรียบร้อยแล้วก็กำหนดเปิด-ปิดประตู ใส่กุญแจห้อง ดังนี้

ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดว่า ลุกหนอๆๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอๆ ขณะเดินไปที่ประตูกำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขณะถึงประตูยืนอยู่กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอๆๆ ไปหนอๆๆ ถูกหนอ จับหนอ ผลักหนอๆๆ ขณะเอามือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ กำหนดเดินออกไปว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้วกำหนดยืนว่า ยืนหนอๆๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอๆ ยกหนอๆๆ ไปหนอๆๆ ถูกหนอจับหนอ ดึงหนอๆๆ ขณะยกมือไปจับกุญแจคล้องสายยู กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ใส่หนอ กดหนอ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอๆๆ ก่อนจะเดินลงข้างล่าง ให้กำหนดเก็บมือก่อน โดยเอามือไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่ให้รบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อยกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ กำหนดช้าๆ ใจตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือ ตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเคลื่อนมาแนบกับท้องน้อย ตาไม่ต้องดูมือ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวา ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอๆๆ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือดีกว่าจับที่ฝ่ามือ) เสร็จแล้วกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ ให้รู้สึกในอาการยืน คืออาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ไม่ดูเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือดูไล่มาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า พอรู้อาการดีแล้วกำหนดในใจว่า ยืนหนอๆๆ ช้าๆ ให้กำหนด และรู้อาการยืนควบคู่กันไปด้วย อย่าท่องแต่ปากเฉยๆ แต่ใจไม่รู้อาการ "ปากกำหนดและใจรู้อาการ "ถ้าจะทำความเข้าใจว่ายืนเป็นรูป จิตที่รู้ว่ายืนเป็นนาม ก็จะดี ขณะเดินไปที่บันไดกำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ คำกำหนดกับอาการต้องเริ่มและสิ้นสุดพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน ขณะเดินอยู่ให้ระวังสายตา อย่าเหลียวซ้ายแลขวา ให้ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอก เมื่อเดินมาถึงบันไดที่จะลง ให้กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า ย่าง (เคลื่อน) หนอ ขณะหย่อนเท้าลงกับบันได กำหนดว่า ลงหนอ ขณะเท้าถูกพื้นบันได กำหนดว่า ถูกหนอ เท้าซ้ายก็กำหนดเหมือนเท้าขวา ยกหนอ ย่างหนอลงหนอ ถูกหนอ เมื่อเดินลงบันไดถึงดินเรียบ

ร้อยแล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่ายืนหนอๆๆ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอๆ ขณะกลับให้มีสติกำหนดรู้อาการที่เท้ายกขึ้นเคลื่อนไปและวางลง รู้ให้ตรงกับอาการ แล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆ เคลื่อนเท้าใส่รองเท้าพร้อมกำหนดว่า สวมหนอๆ หรือเคลื่อนหนอๆๆ ก็ได้ ขณะเท้าถูกรองเท้ากำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจะหันตัวกลับกำหนดว่า กลับหนอๆๆ ขณะออกเดินไป กำหนดว่าขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอเดินสู่ศาลาปฏิบัติธรรม ในระหว่างเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม มักจะมีมารมาขัดขวางการปฏิบัติธรรม เช่น ความอยากจะดูป้ายประกาศ ป้ายคำกลอนต่างๆ อยากทราบว่าใครเดินสวนทางมา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการอยากว่า อยากดูหนอๆ เมื่อความอยากหายแล้วก็เดินต่อไป หรือมีคนเข้ามาทักทาย ก็ให้หยุดเดิน อย่ามองสบตาเขา ให้ทอดสายตาลงต่ำ ถ้าได้ยินเสียงเขาพูด ก็ให้กำหนดว่าได้ยินหนอๆๆ ถ้าจะพูดโต้ตอบเขาก็ให้กำหนดจิตที่อยากจะพูดก่อนว่า อยากพูดหนอๆๆ

ขณะพูดก็กำหนดรู้อาการที่ปากขยับขึ้นลง พูดให้น้อยและสั้น และบอกว่า “ต้องขอโทษด้วย ดิฉันกำลังอยู่ระหว่างเข้ากรรมฐาน พระอาจารย์ท่านห้ามไม่ให้พูด มีอะไรค่อยพูดเมื่อดิฉันออกกรรมฐานแล้ว ดิฉันขอตัวไปปฏิบัติธรรมก่อนนะค่ะ” พูดจบแล้วก็กำหนดเดินต่อไป อยากจะขอร้องผู้มาปฏิบัติธรรมทุกท่าน หากไม่มีกิจจำเป็น อย่าได้เข้าไปพูดคุยทักทายกับผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเลย เพราะจะทำให้ผู้นั้นเสียสมาธิ ขาดการกำหนดที่ต่อเนื่อง และเป็นบาปติดกับตัวท่านเอง ทั้งเป็นการทำผิดกฎระเบียบของสำนักฯ ด้วย

๗. วิธีกำหนดในศาลาปฏิบัติธรรม

เมื่อเดินไปจนถึงชายคาของศาลาปฏิบัติธรรมแล้ว ให้หยุดยืนที่ริมฟุตบาท กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ ขณะถอดรองเท้า กำหนดว่า ถอดหนอๆๆ ทั้งข้างซ้ายและขวา เมื่อถอดเสร็จเรียบร้อยแล้ว กำหนดรู้อาการยืนอีกครั้ง ขณะเดิน กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เหมือนที่เคยกำหนดมา ขณะเห็นผ้าเช็ดเท้า กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะเช็ดเท้ากำหนดว่า เช็ดหนอๆๆ เมื่อมาถึงที่ประตูเข้า ให้หยุดกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอๆๆ ไปหนอๆๆ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอๆๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอๆๆ กำหนด

เดินเข้าไปว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้ว กำหนดยืนว่า ยืนหนอๆๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอๆๆ ยกหนอๆๆ ไปหนอๆๆ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอ (เลื่อนปิด) กลับหนอๆๆ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

๘. วิธีกำหนดหยิบอาสนะมานั่ง

เมื่อถึงที่อาสนะวางไว้ให้หยุดยืน กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ เงยหน้าขึ้นหนดว่า เงยหนอๆๆ ขณะเห็นผ้าอาสนะกำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะยื่นมือไปจับอาสนะกำหนดว่า ยก หนอๆๆ ไปหนอๆๆ จับหนอๆๆ ขณะดึงอาสนะมากำหนดว่า ดึงหนอๆๆ ลงหนอๆๆ แล้ว เดินไปหาที่จะนั่งสมาธิ กำหนดเหมือนการเดินทั่วไป คือ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อไป ถึงที่จะนั่งแล้ว ให้กำหนดการปูอาสนะว่า ยืนหนอๆๆ ขณะก้มตัวลงกำหนดว่า ก้มหนอๆๆ เมื่ออาสนะถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอๆๆ ขณะปล่อยอาสนะลง กำหนดว่า ปล่อยหนอๆๆ ขณะยืดตัวขึ้นกำหนดว่า ยืดหนอๆๆ เมื่อยืนเต็มที่แล้วกำหนดอาการยืนว่า ยืนหนอๆๆๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่าปล่อยหนอๆๆ ทีละข้าง ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอๆๆ หรือ ลงหนอๆๆ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึงและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนมือยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือ ถูกหนอ ขณะหัวเข่าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวาง ที่หัวเข่าขวาซ้ายกำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอๆๆ กำหนดรู้อาการนั่ง คืออาการ เคร่งตึงตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอๆๆ วิธีกำหนดถอดแว่นตา ขณะเอื้อมมือ ไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะมือถูกขาแว่นกำหนดว่าถูกหนอ จับหนอ ขณะดึงแว่น ออกกำหนดว่า ดึงหนอๆๆ ขณะวางแว่นลงกำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะแว่นถูกพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอๆๆ ขณะยกมือมาวางบนหัวเข่าเหมือนเดิม กำหนดว่า มาหนอๆๆ คว่ำหนอๆๆ ลงหนอๆๆ ถูกหนอ

๙. วิธีกำหนดกราบพระ

ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิทุกครั้ง ให้กราบพระก่อน ด้วยการ กราบแบบมีสติก่อน เป็นการอุ่นเครื่อง โดยเริ่มจากการนั่งกระโย่งหรือนั่งทับเท้าก็ได้ ตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง กำหนดจิตอยากจะกราบก่อนว่า อยากกราบหนอๆๆ ขณะหลับตา กำหนด ว่า หลับหนอๆๆ ต่อจากนั้น ให้กำหนดกราบพระ อย่างละเอียด

๑๐. วิธีกำหนดสวมแว่นตา

ขณะอยากใส่แว่นตากำหนดว่า อยากหนอๆๆ ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะมือถูกขาแว่นกำหนดว่า ถูกหนอ.. จับหนอ ขณะยกแว่นขึ้นมากำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะเคลื่อนแว่นมากำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะขาแว่นถูกหน้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะดัน แว่นเข้าไป กำหนดว่า ดันหนอๆๆ ขณะปล่อยมือลงกำหนดว่า ปล่อยหนอๆๆ ลงหนอๆๆ ขณะมือถูกหัวเข่ากำหนดว่า คว่ำหนอๆๆ ... ถูกหนอ

๑๑. วิธีกำหนด ก่อนลุกขึ้นเดินจงกรม

เมื่อกราบเสร็จแล้วค่อยๆ ลุกขึ้นช้าๆ โดยกำหนดจิตก่อนว่า อยากลุกหนอๆ แล้วค่อยๆ เอามือสองข้างยันตัวลุกขึ้นช้าๆ ขณะยกมือไปยันพื้นกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ยันหนอ แล้วกำหนดรู้อาการขึ้นของร่างกาย กำหนดว่า ขึ้นหนอๆๆ จนร่างกายตั้งตรง แล้วกำหนดรู้อาการนั้นว่า ยืนหนอๆๆ ก่อนที่จะเดินจงกรม ให้เก็บมือก่อน โดยเอาไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่เป็นการรบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อย กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวาก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอๆๆ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือ) ให้รู้สึกในอาการยืน หมายความว่าเรารู้ว่าเรายืนอยู่โดยอาการอย่างไร ก็กำหนดที่ความรู้สึกนั้นว่า ยืนหนอๆ การกำหนดให้กำหนดด้วยใจ มิใช่กำหนดด้วยปาก ขณะที่กำหนดนั้นใจจะต้องจดจ่ออยู่ที่ความรู้สึกถึงอาการยืน ส่วนคำที่ใช้กำหนดเหมือนกับการสำทับกับจุดที่ใจกำหนดอยู่ เหมือนเป็นพยานว่า เรากำลังมีสติในการกำหนดรู้อยู่เป็นปัจจุบัน

๑๒. วิธีกำหนด ฉันอาหาร

วิธีกำหนด ขณะฉันอาหารพอเป็นตัวอย่าง เมื่อจัดอาหารใส่จาน และนั่งเอามือวางบนหัวเข่าแล้ว ให้เริ่มกำหนดดังนี้ ขณะเอื้อมมือไปจับช้อนกำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกช้อน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะไปตักอาหารกำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะช้อนถูกอาหารกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตักกำหนดว่า ตักหนอๆๆ ขณะยกอาหารมากำหนดว่า มาหนอๆๆ ขณะเทอาหารใส่ข้าวกำหนดว่า เทหนอๆ ขณะคนอาหาร

กับข้าวกำหนดว่า คนหนอๆๆ ขณะตักอาหารกับข้าวกำหนดว่า ตักหนอๆๆ ขณะยกขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะที่ช้อนถึงปากกำหนดว่า ถึงหนอ ขณะอ้าปากกำหนดว่า อ้าหนอๆๆ ขณะใส่ช้อนเข้าปากกำหนดว่า ใส่หนอ ถ้ารู้ถึงรสอาหาร กำหนดว่า รสหนอๆๆ ขณะปิดปากกำหนดว่า ปิดหนอ ขณะดึงช้อนออกกำหนดว่า ดึงหนอ ขณะมือลงกำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะช้อนถูกจานกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเคี้ยวอาหารกำหนดว่า เคี้ยวหนอๆๆๆ โดยเอาสติรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของขากรรไกรที่กำลังเคี้ยวอยู่ (ควรหลับตาเคี้ยว) ขณะกลืนอาหารกำหนดว่า กลืนหนอๆๆ แล้วเริ่มกำหนดตักใหม่ ให้กำหนดอย่างนี้ไปจนอิ่ม ขณะรู้สึกอิ่มกำหนด อิ่มหนอๆๆ เมื่ออิ่มแล้วจะดื่มน้ำให้กำหนดตามนี้

๑๓. วิธีกำหนด ดื่มน้ำ

ขณะฉันอาหารอยู่หรือฉันอิ่มแล้ว ถ้าจะดื่มน้ำให้กำหนดตามตัวอย่างนี้ ขณะรู้สึกอยากดื่มน้ำกำหนดว่า อยากดื่มหนอๆๆ ขณะเห็นขวดน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะเอื้อมมือไปจับขวดน้ำกำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกขวดน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะนำขวดไปกำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะเทน้ำลงกำหนดว่า เทหนอๆๆ ขณะเอียงขวดขึ้นตั้งกำหนดว่า ขึ้นหนอๆๆ ขณะวางขวดลงกำหนดว่า ลงหนอๆๆ ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่าปล่อยหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับแก้วกำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกแก้วน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอๆ ขณะยกแก้วขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะที่แก้วถึงปากกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเอียงแก้วดื่มน้ำกำหนดว่า เอียงหนอ ขณะดูดน้ำกำหนดว่า ดูดหนอ อมหนอๆๆ ขณะกลืนน้ำลงคอกำหนดว่า กลืนหนอๆๆ ขณะเอาแก้วลงกำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะแก้วถึงพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอๆๆ ต่อจากนี้ไป จะทำอะไรก็กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

๑๔. วิธีกำหนด ล้างบาตร

เมื่อฉันอิ่มแล้ว ขณะเก็บของใช้ต่างๆ หรือเก็บกวาดสถานที่ ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ด้วยอย่าให้ขาดสติกำหนดรู้ การล้างบาตรให้กำหนดตามสถานที่ บางแห่งอาจใช้ก๊อกน้ำ บางแห่งอาจใช้ตักเอาจากโอ่ง ให้กำหนดตามความเป็นจริง โดยการรู้ตามอาการเคลื่อนไหวของมือทุกขณะ

๑๕. วิธีกำหนด ซักผ้า ตากผ้า

ขณะหยิบผ้าใส่ถังกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ / ยกหนอ มา-หนอ ใส่หนอ ขณะเอื้อมมือไปตักน้ำกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับ (ขัน) หนอ ไปหนอ ตักหนอ ขณะยกขันน้ำมา เทใส่ถังกำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะเอาผงซักฟอกใส่กำหนอว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะคนและซักผ้ากำหนดว่า คนหนอๆๆ ซักหนอๆๆ บิดหนอๆๆ ขณะตากผ้ากำหนดว่า หยิบหนอ มาหนอ สะบัดหนอๆๆ ไปหนอ พาดหนอ ให้พยายามกำหนดรู้ทุกๆอาการที่เคลื่อนไหวทั้งหมด และให้ผู้ปฏิบัติกำหนดตามความจริงให้มากที่สุดการกำหนดรู้ (แนวยุบหนอ-พองหนอ) หมายถึงการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจพร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือ การกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เสมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะจะทำให้เกิดการปรุงแต่งและตกจากปัจจุบันอารมณ์ หรืออาจเรียกว่าผิดจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ช. การปฏิบัติ ในอิริยาบถยืน และอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)

ในทางปฏิบัติตามทางสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏชัด เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนดอรูป คือ นาม นั้น จะไม่ปรากฏชัด เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียดเห็นได้ยาก หมายความว่า พึงกำหนดรูปก่อน กำหนดนามทีหลัง ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่าด้วยทิฏฐิวิสุทธินิทเทส แสดงไว้ว่า[๑๒๗] หากโยคาวจรกำหนดรูป โดยมุขนั้นๆ แล้วกำหนดอรูป (นาม) อยู่ แต่อรูปยังไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะอรูปเป็นของละเอียดสุขุม โยคาวจรผู้นั้นไม่ควรละความพยายามในการกำหนด ควรพิจารณากำหนดรูปนั่นแหละบ่อยๆ ทุกขณะ เพราะว่ารูปของโยคาวจรที่ชำระล้างดีแล้วสะสางดีแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใดๆ สิ่งที่เป็นอรูปทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ก็จะปรากฏขึ้นมาเอง ด้วยอาการนั้นๆ โยคาวจรกำหนดธรรมทั้งหลายที่เป็นไปภูมิ ๓ คือ ธาตุ ๑๘ อายตนะ ๑๒ ขันธ์ ๕ แม้ทั้งหมดเป็น ๒ ส่วนว่า นามและรูป นอกไปจากนามและรูปเท่านั้นแล้ว หามีสัตว์ หรือบุคคล หรือเทวดา

[๑๒๗] พระเมธีกิตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์(แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, หน้า ๒๔๕.

หรือพรหมอื่นอีกไม่ ในสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงอิริยาบถบรรพใหญ่ และสัมปชัญญบรรพย่อย ไว้โดยทางวิปัสสนา และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็แสดงไว้ว่า อิริยาบถบรรพ (หมวดอิริยาบถใหญ่ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน) สัมปชัญญบรรพ (หมวดอิริยาบถย่อย คู้เหยียด ก้ม เงย ฯลฯ) และธาตุมนสิการบรรพ (หมวดพิจารณาธาตุ) ทั้ง ๓ หมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยทางวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครั้งแรก ผู้ปฏิบัติจะยังกำหนดทุกอิริยาบถ ทั้งในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยไม่ได้ ท่านจึงกำหนดให้นำเอาอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอิริยาบถ ๔ นั้น ให้นำเอาอิริยาบถ ๒ คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรม และอิริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิ มาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ ๕ คือ วิริยะ กับ สมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นคำถามคำตอบในอปัณณกสูตรว่า

> "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ ในกลางวัน ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ (รวมทั้งยืน) ในเวลากลางคืน ก็ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ตลอดปฐมยาม (ยามต้น) ครั้นถึงมัชฌิมยาม (ยามกลาง) ในเวลากลางคืน ก็สำเร็จสีหไสยาสน์ เอาข้างขวาลง (นอนตะแคงขวา) วางเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำไว้ในใจกำหนดจะลุกขึ้น ครั้นถึงปัจฉิมยาม (ยามสุดท้าย) ในคืนนั้น ก็ลุกขึ้น ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรในการทำตนให้ตื่นอยู่เสมอ ด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างนี้แล"[๑๒๘]

ที่กล่าวข้างต้นนี้คือทางทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้น ต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งกำหนดอิริยาบถย่อยด้วย ดังจะได้กล่าวต่อไปอิริยาบถ หมายถึงกิริยา อาการ และท่าทางของกายขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้นกายตั้งอยู่ หรือ

---

[๑๒๘] ม.ม. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙-๑๖๐.

ทรงอยู่โดยอาการใด ก็พึงรู้ในอาการของกายในขณะนั้นว่า เป็นอิริยาบถอันนั้น จำแนกออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ อิริยาบถใหญ่ ๑ อิริยาบถย่อย ๑ อิริยาบถใหญ่มี ๔ อย่าง คือ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง และอิริยาบถนอน ดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่านอนอยู่"[๑๒๙] ซึ่งในแต่ละอิริยาบถนั้น ก็มีลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งทุกคนก็เคยใช้อิริยาบถทั้ง ๔ เป็นประจำ และจะต้องใช้อิริยาบถดังกล่าวนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่ การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักลักษณะของแต่ละอิริยาบถดังกล่าวนี้ เพื่อความสะดวกในการกำหนด และมีวิธีหนึ่งที่จะทำให้รู้จักลักษณะของอิริยาบถต่างๆ ได้ นั่นคือ การแบ่งกายออกเป็นส่วนๆ คือส่วนบน ตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงสะโพก และส่วนล่าง ตั้งแต่สะโพกลงมาจนถึงปลายเท้า การแบ่งกายออกเป็นส่วนๆ นี้ จะทำให้เราสามารถกำหนดได้ว่า อิริยาบถต่างๆ นั้นมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร นอกจากนี้อิริยาบถใหญ่ ยังสามารถแบ่งออกได้อีกเป็น ๒ ประเภทคือ อิริยาบถไหว และ อิริยาบถนิ่ง อิริยาบถไหว ได้แก่ อิริยาบถเดิน ส่วนอิริยาบถนิ่ง ได้แก่ อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่ง และอิริยาบถนอน ซึ่งรายละเอียดของแต่ละอิริยาบถ จะได้กล่าวอธิบายดังต่อไปนี้

อิริยาบถใหญ่ ๔[๑๓๐]

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจะให้เริ่มฝึกตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ ขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืน และเดิน) ขณะนั่งสมาธิ และขณะอิริยาบถอื่นๆ ทุกอย่าง ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

---

[๑๒๙] ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

[๑๓๐] พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๑๗๕.

๑. อิริยาบถยืน



ยืนเป็นอิริยาบถนิ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืนคือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า “ยืน” (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหว จะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหว จะกำหนดกายยืนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุดนิ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหวแล้ว จึงจะกำหนดกายยืนได้) ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “การยืน” การกำหนดหรือการดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือระลึกรู้ในรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนดกายยืนหรือยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กัน เอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้นั้น โดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสองเคลื่อนไหว และเพื่อมิให้กลายเป็น ๒ อารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้น ท่านให้สังเกตการเคลื่อนไปของเท้า) มองไป หรือทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอ ขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไปแค่ไหน ก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่

รู้สึกว่าเห็นเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า “ยืนหนอๆๆ” ๓ ครั้ง การยืนและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่” (ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนดในอิริยาบถยืน[๑๓๑]

ประโยชน์ของการยืน กำหนดอิริยาบถ มี ๕ ประการ คือ

- ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
- จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ
- ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป[๑๓๒]

๒. อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)



[๑๓๑] ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

[๑๓๒] พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๒.

อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนั้นต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้น อยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่งและเหวี่ยงไปข้างหนึ่ง ผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้[๑๓๓]

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอน อานิสงส์ในการจงกรม ๕ ประการ คือ

- ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี
- อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยได้ดี
- สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน[๑๓๔]

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ เริ่มจากง่ายไปยาก ดังนี้

ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ

ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ[๑๓๕]

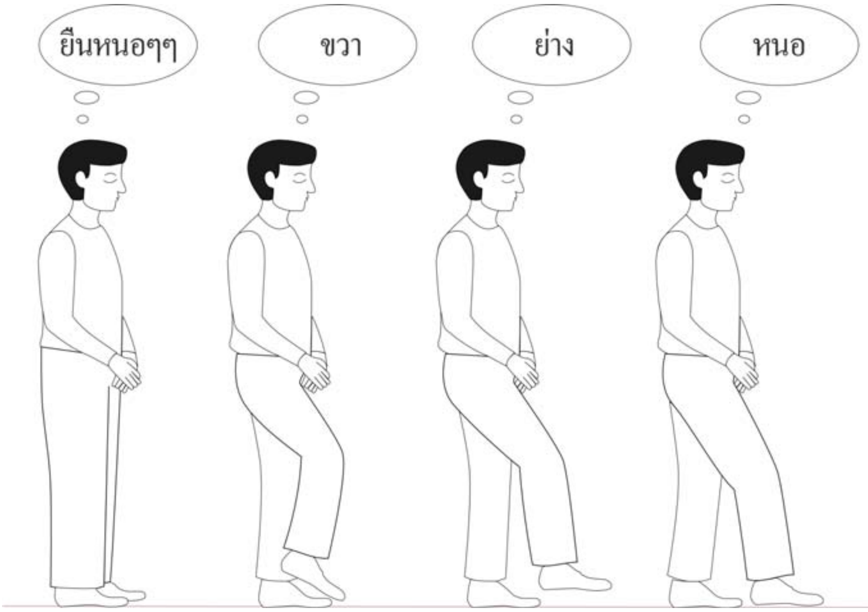
เดินจงกรม หรือเดินกำหนดนั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม ๑ ระยะก่อน

[๑๓๓] พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๑๗๖-๑๘๒.

[๑๓๔] องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

[๑๓๕] พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือพระวิปัสสนาจารย์, หน้า ๑๐๘.

ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ



ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิต ให้กำหนดเดินจงกรมได้เลย เพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั้นไปหรือยาวไป ให้พอดีๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้า พร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อเนื่องกันไป โดยมิให้หยุดพักเท้าค้างไว้และมิให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับการเดินจงกรม ๓ ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดินจนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาทีหรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นวิธีปฏิบัติในอิริยาบถบรรพ ใน

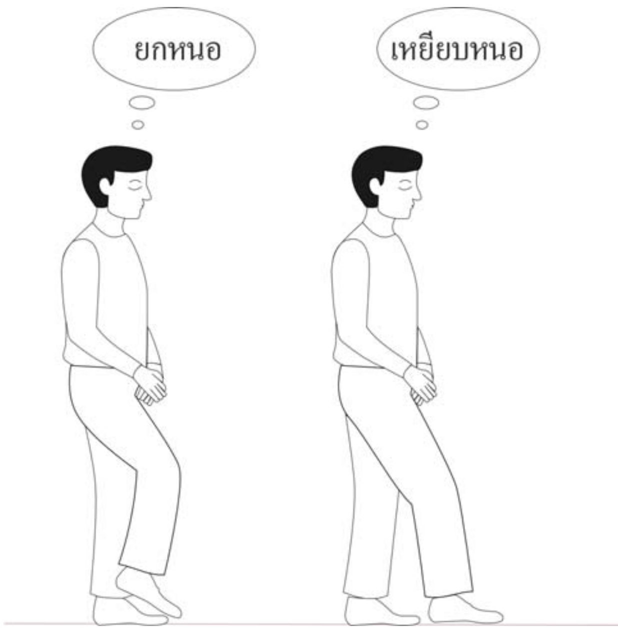
กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ว่าเดินอยู่” (คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ)[๑๓๖] อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๑ ระยะ ข้อสำคัญ ขณะเดิน ต้องให้เป็นปัจจุบัน คือคำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามทีหลัง หรือกำหนดไว้ก่อน แล้วจึงก้าวเท้าตามทีหลัง ขณะเดินจงกรมอยู่ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา และเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน จนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้า ให้หยุดเดินจงกรมแล้วปฏิบัติดังนี้ ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้หยุดเดิน เอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิดกำหนดว่า คิดหนอๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้ว ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้นๆ กำหนดว่าได้ยินหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกเมื่อย ปวด ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการปวดหรือเมื่อยแขน กำหนดว่า ปวดหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการปวดหรือเมื่อยหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้หยุดเดิน กำหนดอาการคันว่า คันหนอๆๆ ก่อน ถ้าทนไม่ไหว อยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่าเคลื่อนหนอๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกา กำหนดว่า เกาหนอๆๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอๆๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้าเผลอไปมองข้างนอก ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่า เป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากดูนาฬิกา ให้หยุดเดิน กำหนดว่า อยากดูหนอๆๆ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดินนานไป รู้สึกปวดแขน อยากเปลี่ยน ให้หยุดเดิน กำหนดว่า อยากเปลี่ยนหนอๆๆ ขณะเปลี่ยนมือจากการจับ กำหนดว่าเคลื่อนหนอๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้าย ให้ยืนเอาเท้าเคียงกัน กำหนดว่ายืนหนอๆๆ ขณะรู้สึกอยากกลับตัว กำหนดว่า อยากกลับหนอๆๆ ขณะยกเท้าขวาแล้ว

---

[๑๓๖] อ้างแล้ว.

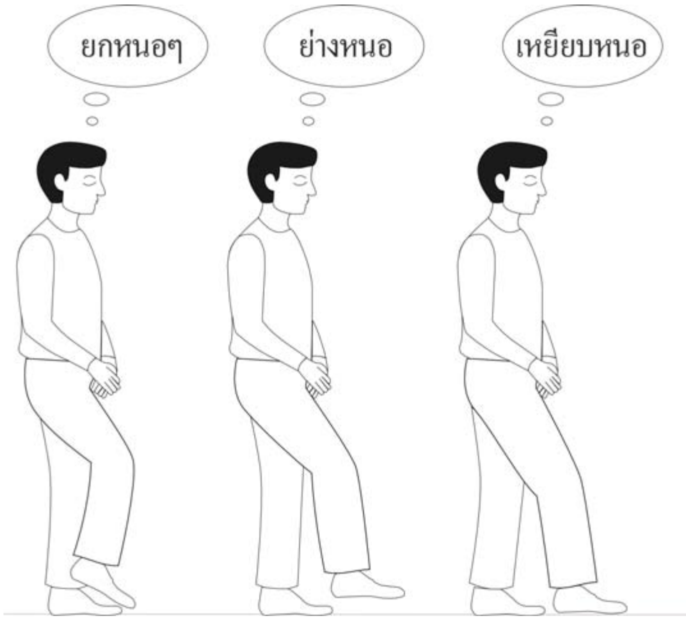
หมุนไปทางขวาประมาณ ๒-๓ นิ้ว กำหนดว่ากลับหนอ ขณะวางเท้าลง กำหนดว่า วางหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า กลับหนอๆๆ สติรู้สึกในอาการที่เท้าหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรงทางเดิน จึงกำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปจนหมดวิธีปฏิบัติในอิริยาบถของการกลับตัว ของการเดินทุกระยะ เมื่อเดินจงกรมไปถึงสุดทางที่เดิน ให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดยปฏิบัติตามนี้ คือ ให้หยุดเดิน วางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วให้กำหนดว่า "ยืนหนอๆๆ" ๓ ครั้ง ในการกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ การจะกลับตัวทางขวา ก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย แล้วค่อยๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายช้าๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อย แล้วหมุนไปตามเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ " คู่ที่ ๑ ประมาณ ๖๐ องศา การกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ใช้มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ คือ ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไป พร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" กลับ ๓ คู่ จนกว่าจะได้หน้าตรง (๖๐ x ๓ = ๑๘๐ องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ ก็เป็นวิธีปฏิบัติในสัมปชัญญปัพพะ กายานุปัสสนา-สติปัฏฐาน แห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง" (ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า "การก้าวกลับหลัง" เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดว่า "ยืนหนอๆๆ" เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า "ขวาย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ



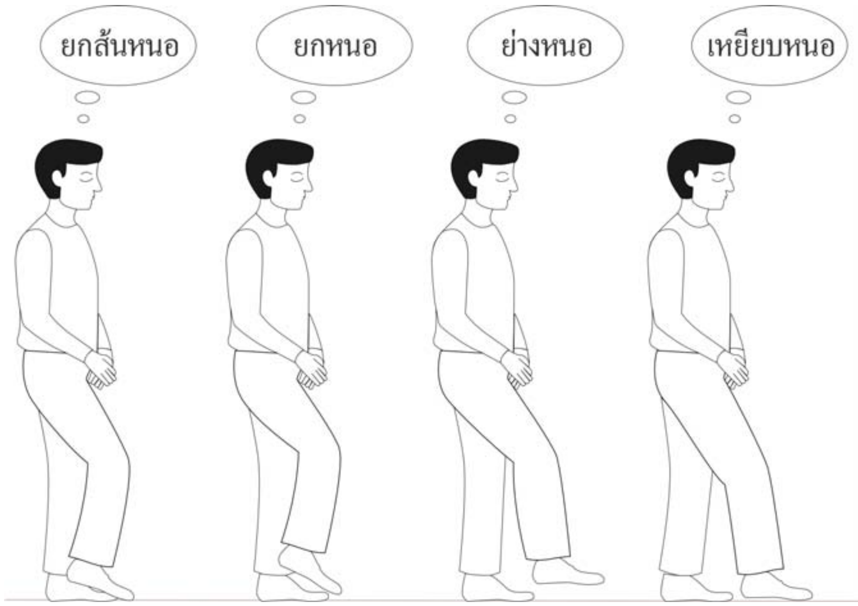
ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เช่น เดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้โซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อน หรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไป ให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไป วางเท้าลงกับพื้น วางลงเบาๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ"

ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ



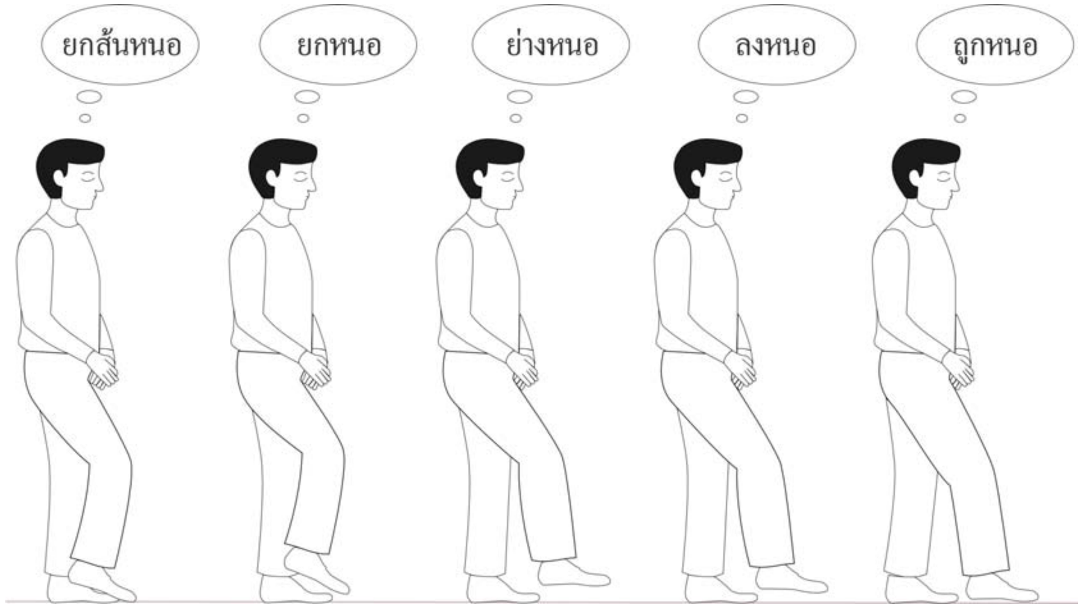
ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ กำหนดพร้อมกับตามอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” วางเท้าลงกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นพึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ



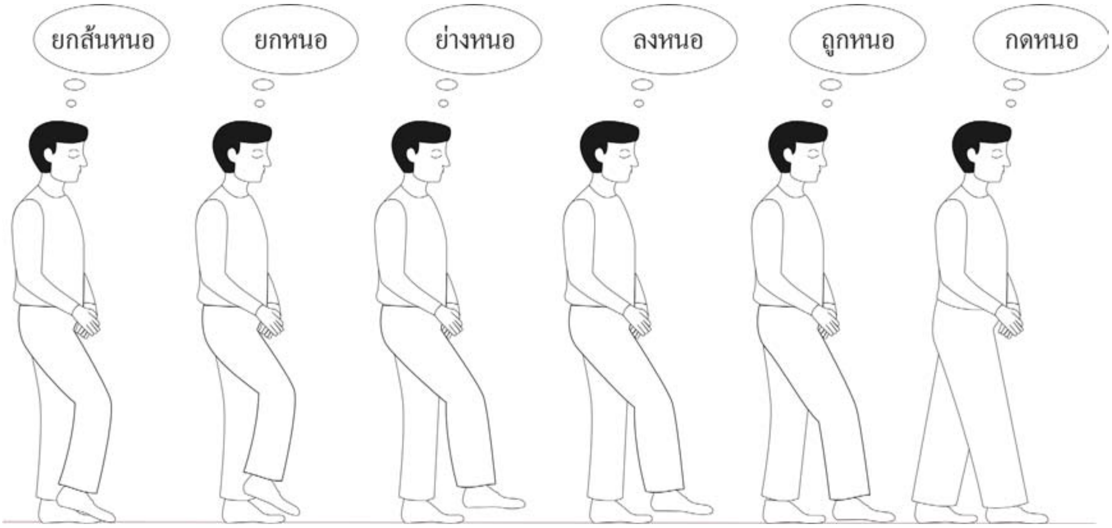
วิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรก คือ “ยกส้นหนอ” โดยวิธีกำหนดดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ ๔๕ องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” วางเท้าลงราบกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้

จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ



การกำหนด ๕ ระยะ มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ “ลงหนอ” และ “ถูกหนอ” เท่านั้นโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ” วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) กำหนดพร้อมกับอาการของเท้าว่า “ถูกหนอ” จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ



การเดินจงกรม ๖ ระยะ มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๕ ระยะ ต่างกันแต่ "ถูกหนอ กดหนอ" เท่านั้น ให้ผู้ปฏิบัติยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ถูกหนอ" กดส้นเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "กดหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ"

ฌ. การปฏิบัติ ใน อิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)



การนั่งจัดเป็นอิริยาบถนิ่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืนและนอน ลักษณะการนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่าเรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มิใช่อยู่ที่ก้น มิใช่ที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้นการนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนด ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงไว้และแปลความว่า คือการนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง (ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า[๑๓๗]

ตามหลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

- ให้นั่งสมาธิ วางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับ บนเท้าซ้าย ก็ได้เรียกว่า นั่งเรียงเท้า หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

---

๑๓๗ ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

- ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสอง โดยหงายฝ่ามือขึ้น หรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับมือซ้าย

- ยืดตัวให้ตรง หลับตาลงเบาๆ หายใจตามปกติ ไม่เกรงตัว ผ่อนคลายทุกส่วน

- ให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ท้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น ด้วยแรงดันของลมที่หายใจเข้า โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด ๒ ระยะก่อน

การนั่งกำหนดมีทั้งหมด ๔ ระยะ คือ

- ๒ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ
- ๓ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ
  (เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ)
- ๔ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
  (เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ)

เมื่อเดินจงกรมครบเวลาตามที่กำหนดแล้ว (ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที) ให้เดินมาที่อาสนะที่ปูไว้ โดยการเดินกำหนดเหมือนตอนเดินจงกรมช้าๆ เพื่อให้สมาธิต่อเนื่องกัน ขณะยืนอยู่ที่อาสนะนั่ง กำหนดว่า ยืนหนอๆๆๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ลงหนอๆๆ กำหนดทีละข้าง ขณะอยากนั่ง กำหนดว่า อยากนั่งหนอๆๆ ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอๆ หรือลงหนอๆๆ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึง และอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนมือยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือถูกหนอ ขณะหัวเข่าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตะโพกถูกส้นเท้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข่าขวาซ้าย กำหนดทีละข้างว่า ยกหนอๆๆ มาหนอๆๆ วางหนอ กำหนดรู้อาการนั่งคืออาการเคร่งตึงตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอๆๆ จากนั้นกำหนดกราบพระ และเมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ต่อไปกำหนดอาการนั่งสมาธิ ขณะยกตะโพกขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะขยับเท้าให้ไขว้กัน กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ ไขว้หนอ ขณะนั่งทับลงไป กำหนดว่า นั่งหนอ ขณะดึงเท้าออกมา กำหนดว่า ดึงหนอๆๆ ขณะขยับขา จัดตัว กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ แล้วให้เอามือวางบนหัวเข่าทั้ง

สอง กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ แล้วกำหนดดังนี้ ขณะรู้สึกอยากหลับตากำหนดว่า อยากหลับ (ตา) หนอๆๆ ขณะค่อยๆ หลุบเปลือกตาลง กำหนดว่า หลับหนอๆ ขณะค่อยๆ พลิกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า พลิกหนอๆๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะหลังมือถูกผ้า กำหนดว่าถูกหนอ เสร็จแล้วมากำหนดมือขวา ขณะค่อยๆ พลิกฝ่ามือขวา กำหนดว่า พลิกหนอๆๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยืดตัวให้ตั้งตรง กำหนดว่า ยืดหนอๆ ขณะรู้สึกว่าตัวตรง กำหนดว่า ตรงหนอๆๆ ต่อจากส่งจิตไปที่หน้าท้อง ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนดว่า พอง.....หนอ (สุดอาการพอง คำว่าหนอก็หมดพอดี) ขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบ....หนอ (สิ้นสุดอาการยุบจบคำว่าหนอก็หมดพอดี) ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้ทิ้งพองยุบ (คือไม่ต้องกำหนดพองหนอยุบหนอ) ไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิด กำหนดว่า คิดหนอๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนดพองหนอยุบหนอต่อไป ถ้ารู้สึกชา เมื่อย ปวด ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการชา ปวด หรือเมื่อย กำหนดว่า ชาหนอๆๆ ปวดหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการชา ปวด หรือเมื่อยหายไปหรือ เบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้กำหนดว่า คันหนอๆ ก่อน ถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอๆๆ ขณะยกมือขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า เคลื่อน หนอๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกากำหนดว่า เกาหนอๆๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอๆๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการพองยุบแล้ว ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้นๆ กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าเห็นนิมิตต่างๆ ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการเห็นภาพนั้นๆ กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร เมื่อภาพนั้นๆ หายไปแล้ว ให้กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป ปกติผู้ปฏิบัติธรรมต้องไม่ขยับตัวเลยตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ แต่บางครั้งเมื่อกำหนด

พองหนอยุบหนอนานๆ ไป ร่างกายจะย่อลงๆ ถ้ารู้สึกตัว ให้ดึงตัวขึ้นให้ตั้งตรง โดยกำหนดว่าอยากยืดหนอๆๆ ขณะยืดตัวขึ้น กำหนดว่า ยืดหนอๆๆ ขณะที่ตัวตั้งตรง กำหนดว่า ตรงหนอๆๆ ต่อไปให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป บางครั้งรู้สึกปวดมาก อยากเปลี่ยนท่านั่ง ให้กำหนดต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอๆๆ ขณะขยับแขน ขา หรือส่วนใดๆ ของร่างกาย กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ เมื่อขยับได้ที่สบายแล้ว ก็กลับมากำหนดพองยุบต่อไป ถ้าอยากลืมตาดูนาฬิกา ให้กำหนดว่า อยากลืมหนอๆๆ ขณะลืมตาขึ้น กำหนดว่า ลืมหนอๆๆ ขณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะเหลียวดูนาฬิกา กำหนดว่า เหลียวหนอๆๆ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอๆ ขณะเลี้ยวกลับมาที่เดิม กำหนดว่า เลี้ยวหนอๆๆ ขณะหลับตาลง กำหนดว่า หลับหนอๆๆ ต่อไปให้กำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป เมื่อนั่งสมาธิจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาตีบอกเวลาหรือนาฬิกาปลุก กำหนดว่า ได้ยินหนอๆๆ ขณะยกมือขวาขึ้นไปวางบนเข่า กำหนดว่ายกหนอ ไปหนอ คว่ำหนอ ลงหนอ ถูกหนอ มือซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกัน ขณะอยากลืมตา กำหนดว่า อยากลืมหนอๆๆ ขณะลืมตาขึ้นกำหนดว่า ลืมหนอๆๆ ขณะเห็นภาพกำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะกระพริบตา กำหนดว่ากระพริบหนอๆๆ ขณะขยับตัวลุกนั่งคุกเข่า กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วกำหนดกราบพระเหมือนตอนก่อนนั่งสมาธิ กราบเสร็จแล้ว ถ้าใส่แว่นก็กำหนดสวมแว่นตาก่อนแล้วกำหนดอยากลุกว่า อยากลุกหนอๆๆ ขณะยันตัวลุกขึ้นกำหนดว่า ลุกหนอๆๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะเดินไปสู่ที่จงกรม หรือเข้าห้องน้ำ กำหนดว่า ขวาย่างหนอซ้ายย่างหนอ ให้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิ สลับกันอย่างนี้จนครบตามตารางเวลาที่กำหนดให้ ให้กำหนดต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ในช่วงเวลาการปฏิบัติธรรมต้องสำรวมระวังสายตามองแต่พื้น ไม่พูดคุยกัน[๑๓๘] พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนาคือการกำหนดรูปและนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นกฎตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใด ก็ให้กำหนดที่นั้น สถานที่ลมหายใจถูกมี ๒ แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเฉพาะช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณ

[๑๓๘] พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๑๘๓-๑๘๕.

ท้องที่มีอาการพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพองยุบไม่ได้ หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำนานเท่าใดก็กำหนดได้ และจะแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูก พระวิปัสสนาจารย์จึงใช้วิธีนี้[๑๓๙] ในการฝึกกำหนดเบื้องต้น ให้เอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏ ให้เอามือคลำที่ท้องดูสักระยะหนึ่ง อาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้องว่า "พองหนอ" ในขณะเดียวกันเวลาหายใจออกอาการยุบจะปรากฏที่ท้อง ก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า "ยุบหนอ" อาการทั้ง ๒ ต้องปรากฏชัด จึงจะถือว่าใช้ได้ ในระยะเริ่มต้นกำหนด เราทิ้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้ว อารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมัตถ์ หรืออารมณ์ปรมัตถ์ก็จะปรากฏ[๑๔๐] ท่านมหาสีสยาดอ ได้สอนให้แบ่งอารมณ์ที่ต้องใส่ใจ ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และ อารมณ์รอง อารมณ์หลักคือการกำหนดที่พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุดไม่ชัดเจน หรือหายไป ควรเปลี่ยนไปที่การกำหนดท่านั่ง และกำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้นซึ่งนี่เรียกว่า อารมณ์รอง[๑๔๑] ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า อารมณ์ของสติปัฏฐาน คือความรู้ (สึก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช่ที่คำว่า ถูกหนอ นั่งหนอ เป็นต้น กัมมัฏฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ คือ

๑. การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ไม่ต้องสร้างขึ้น จึงมีโอกาสสังเกตได้ง่ายตลอดเวลา

๒. เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิดและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ

๓. การเคลื่อนไหวหน้าท้อง เป็นการกระทบที่ค่อนข้างหยาบ เพราะเป็นรูปที่มีวาโยธาตุ

---

[๑๓๙] พระอาจารย์อาสภเถร ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาทีปนีฎีกา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ พีแอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖), หน้า ๘๖.

[๑๔๐] จำรูญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาชุนี, พระมหาสีสยาดอ, โสภณมหาเถระ, หน้า ๓-๔.

[๑๔๑] พระญาณโปนิกมหาเถระ, หัวใจกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๙.

เป็นปัจจัย ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา[๑๔๒]

ญ. หลักธรรมเกื้อหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักธรรมสำคัญที่เกื้อหนุน ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ

๑. องค์ธรรมของการกำหนด มี ๓ ประการ ได้แก่

ก) **อาตาปี** มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ ตั้งใจจริงๆ ไม่เกียจคร้าน การประกอบความเพียรทางใจด้วยความบากบั่น ตั้งใจทำจริงๆ พยายาม อุตสาหะ อดทน เข้มแข็ง ขยัน ก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย ไม่ทอดทิ้งฉันทะ ไม่ทอดทิ้งธุระ และความประคับประคองธุระไว้ด้วยดีเพื่อก่อเกิด วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ และสัมมา-วายามะ ในมรรคมีองค์ ๘ สำหรับผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว[๑๔๓] พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนในเรื่องความเพียรที่มีความสำคัญมากที่สุดในขณะเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า

> “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ไม่หลับก็ดี เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้นแล้ว ภิกษุไม่ทำให้สิ้น ให้หายไปเสีย เราเรียก [เธอ] ว่าเป็นผู้ไม่มีอาตาปะ [ความเพียร] เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม เธอพึงกระทำความอุตสาหะ พึงกระทำความไม่ย่อท้อ พึงกระทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พึงกระทำความเป็นผู้กล้า พึงกระทำความเพียรให้ติดต่อกัน และ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อขณะทำงานอยู่ก็ดี ขณะเดินทางอยู่ก็ดี หรือกำลังอาพาธอยู่ก็ดี ย่อมไม่สามารถมนสิการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้โดยง่าย [กิจของสมณะคือการศึกษาไตรสิกขาเป็นหลัก ไม่ใช่กิจการงานอื่น] ฉะนั้น เราจะรีบปรารภความเพียรเสียก่อน เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง”[๑๔๔]

[๑๔๒] มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

[๑๔๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐.

[๑๔๔] องฺ. ทสก. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐-๔๐๔.

ข) **สติมา** มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด

ค) **สัมปชาโน** มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนั้นๆต้องกำหนด ภาวนาอย่างต่อเนื่อง และรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ[๑๔๕]

๒. การปรับอินทรีย์ ๕ ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความก้าวหน้า

ก) ศรัทธา (เชื่อต่อการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า)

ข) วิริยะ (พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนายิ่งขึ้นเพื่อละอกุสลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น)

ค) สติ (ระลึกได้ถึงสิ่งที่ทำแล้ว และคำที่ตนพูดแล้ว ใจความคือนึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ไม่หลง ไม่เผลอ และระลึกทันต่อปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะ)

ง) สมาธิ (มั่นคง ทรงใจไว้ชอบ ไม่เผลอจากรูปนาม)

จ) ปัญญา (รู้เห็นรูปนามแจ่มชัดยิ่งขึ้น และรู้ตามความเป็นจริง) มี ๓ คือ

๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียน อ่านศึกษาค้นคว้า

๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการนึกคิด

๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนา

โยคีควรปฏิบัติให้อินทรีย์ ๕ เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเป็นสิ่งดี[๑๔๖]

ฎ. การส่งและสอบอารมณ์

การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑) การกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น

๒) การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่างๆ

๓) การกำหนดลักษณะของรูปนาม ที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพอง อาการยุบหรือความเร็วของพองและยุบเป็นต้น

---

[๑๔๕] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๓.

[๑๔๖] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๘๖-๘๘.

นิสิตจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พระอาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่ นิสิตนั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนา เจ็บปวด ชา คัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพ้อฝันมากน้อยเพียงใด และกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๒. ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึกว่าพื้นมีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไรตอนยกหรือย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้นิสิตใส่ใจส่งอารมณ์ ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง

๓. ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย นิสิตมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่ และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันใด เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และนิสิตกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิด ระหว่างที่กำลังคิด หรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เช่นต้องกำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น นิสิตควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้นิสิตเองเสียสมาธิ และควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนิสิตก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ ขอให้นิสิตรายงานไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใดๆ จนกว่านิสิตจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับ ไม่พูดนอกเรื่อง สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือมีแต่ความโงกง่วง จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้นิสิตเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นิสิต

กำหนดได้ดีในวันนี้ แต่วันต่อมาอาจฟุ้งซ่านหรือโงกง่วงตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่าง แล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้นิสิตตระหนักว่า จะต้องประคองสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้น เวลาส่งอารมณ์ จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้กระชับ พูดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของนิสิตอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย[๑๔๗]

ฎ. วิเคราะห์เปรียบเทียบ กับ วิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในมหาสติปัฏฐานสูตร สอนวิธีปฏิบัติทั้งสมถและวิปัสสนาไว้ถึง ๒๑ บรรพ (วิธี) ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานสำหรับชาวพุทธ ผู้วิจัยจึงขอแสดงตารางเปรียบเทียบวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกับวิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้

[๑๔๗] ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม). “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”. การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย, หน้า ๓๐.

ตาราง (ข) เปรียบเทียบวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย กับ วิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี	**วิปัสสนากัมมัฏฐาน แบบพองหนอยุบหนอ**
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔	
- กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี	= ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าจิตไประลึกรู้ที่ลมหายใจ ก็ต้องกำหนดลมหายใจตามความเป็นจริง
- กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี	= กำหนดอิริยาบถ ๔ (ยืน เดินจงกรม นั่งสมาธิ นอน) และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ทุกอย่าง
- กำหนดสัมปชัญญะ ๑ วิธี	= กำหนดรูปนามทุกอย่างอย่างต่อเนื่อง ไม่นิ่งหรือจดจ่อในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างเดียว
- กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี	= ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าเกิดนึกถึงหรือเห็นหรือรู้สึก ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริง
- กำหนดธาตุสี่ ๑ วิธี (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ)	= ขณะนั่งสมาธิ กำหนดที่ ธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่เป็นปัจจัยทำให้ท้องพองและยุบ พร้อมกับกำหนด พองหนอ ยุบหนอ[๑๔๘]
- กำหนดป่าช้า ๙ วิธี	= ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าได้เห็น ก็ให้กำหนดรู้ ตามความเป็นจริง
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑	
- กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์สุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์	= กำหนดเวทนาของจิตที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เจ็บหนอ ปวดหนอ สบายหนอ ไม่สบายหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ เฉยหนอ

[๑๔๘] พระศรีวรญาณ วิ, มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ, (กรุงเทพฯ : บจก.สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๕๒.

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑	
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	= กำหนดจิตและต้นจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น คิดหนอ ยินดีหนอ ชอบใจหนอ โกรธหนอ หลงหนอ ฟุ้งหนอ หดหู่หนอ อยากยืนหนอ อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ รำคาญหนอ ง่วงหนอ[๑๔๙]
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕	
-กำหนดนิวรณ์ ๑ วิธี	= กำหนดนิวรณ์ ที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น ยินดีหนอ พยาบาทหนอ ง่วงหนอ เกียจคร้าน หนอ ซึมหนอ หงุดหงิดหนอ สงสัยหนอ
-กำหนดเบญจขันธ์ ๑ วิธี	= กำหนดพอง ยุบ เป็นส่วนหนึ่งของ เบญจขันธ์ กำหนดเดินจงกรม และทุกอิริยาบถ
-กำหนดอายตนะ ๑ วิธี	= กำหนดอายตนะ ที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ
-กำหนดโพชฌงค์ ๑ วิธี	= กำหนดจนได้วิปัสสนาญาณถึง ขั้นอุทยัพพยญาณ (วิปัสสนาญาณที่ ๔) เป็นต้นไป[๑๕๐]
-กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี	= ขณะกำหนดในทุกอิริยาบถ ถ้าได้สภาวธรรมถูกต้อง ก็จะเข้าหลักกำหนด อริยสัจ ๔[๑๕๑]

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ใช้แบบสติปัฏฐาน ๔ มีรูปแบบที่ใช้ฝึกโดยให้กำหนดตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร รวม ๑๘ วิธี ส่วนที่ไม่มีรูปแบบฝึกปฏิบัติอีก ๓ วิธี แม้มิได้ใช้ขณะปฏิบัติ แต่หากจิตไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริง อย่าปล่อยให้จิตเผลอและเกิดการปรุงแต่งคือขาดสติในการกำหนดระลึกรู้ทุกอย่าง

[๑๔๙] พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), ธรรมะภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๒.

[๑๕๐] พระศรีวรญาณ วิ, มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ, หน้า ๔๒.

[๑๕๑] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๗๐.

วิปัสสนากรรมฐาน

แนวปฏิบัติ มี รูป-นาม เป็นอารมณ์

มี ตจปัญจกกรรมฐาน เป็นอารมณ์

ผู้รวบรวม

พระมหาอธิโชค สุโชโต ป.ธ.๘



พระวิกรมมุนี (ผล อุปติสฺโส)

สารบัญ

วิปัสสนากรรมฐาน

แนวปฏิบัติมี รูป-นาม เป็นอารมณ์

สำนักวัดปราสาททอง

อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

โดย

พระวิกรมมุนี (ผล อุปติสฺโส)

อดีตเจ้าคณะจังหวัดสุพรรณบุรี

อดีตเจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดปราสาททอง

เรียบเรียงโดย

พระธรรมปริยัติเวที (สุเทพ ผุสฺสธมฺโม ป.ธ.๙)

เจ้าคณะภาค ๑๕

เจ้าอาวาสวัดพระปฐมเจดีย์ ราชวรมหาวิหาร

เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครปฐม แห่งที่ ๘

ผู้เป็นสัทธิวิหาริกของ “พระวิกรมมุนี” (ผล อุปติสฺโส)

4-7

วิปัสสนากรรมฐาน
แนวปฏิบัติมี รูป-นาม เป็นอารมณ์

วิปัสสนากรรมฐาน แยกเป็น ๒ ศัพท์ คือ

วิปัสสนา ศัพท์หนึ่ง **กรรมฐาน** ศัพท์หนึ่ง

วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาเห็นแจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง
องค์ธรรมได้แก่ "ปัญญา"

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน คือ อารมณ์ของวิปัสสนา
องค์ธรรมได้แก่ "รูป-นาม ขันธ์ ๕"

หมวด ๑

กัมมัฏฐาน มี ๒ อย่าง คือ

สมถกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง วิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง กัมมัฏฐานทั้ง ๒ อย่างนี้มีอารมณ์ไม่เหมือนกัน สมถกัมมัฏฐานมีอารมณ์บัญญัติ ๔๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ รวม ๔๐ อย่าง

วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีรูป-นาม เป็นอารมณ์ แต่ในที่นี้ จะได้เขียนบันทึกเฉพาะแต่อารมณ์วิปัสสนาเท่านั้น พร้อมทั้งบอกปริยัติที่เป็นตัวอารมณ์ของวิปัสสนา และตัวกำหนดวิปัสสนาคือปัญญา ดังต่อไปนี้

หมวด ๒

ขันธ์ ๕ หรือ รูป-นาม คือ

๑. **รูปขันธ์**	ได้แก่ รูป ๒๘
๒. **เวทนาขันธ์**	ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑
๓. **สัญญาขันธ์**	ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑
๔. **สังขารขันธ์**	ได้แก่ สังขารเจตสิก ๕๐
๕. **วิญญาณขันธ์**	ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑
๖. **นิพพาน**	ได้แก่ ขันธวิมุต พ้นจากอุปาทานขันธ์ ๕

ขันธ์ ๕ ได้ รูปขันธ์ ๑ เหลือนอกนั้น เป็นนามขันธ์ ๔ เป็นนาม ๑

จำแนกปรมัตถธรรม ๔ เป็นรูป-นาม ดังนี้

รูป ๒๘	= **เป็นรูป**
เวทนาเจตสิก ๑ สัญญาเจตสิก ๑ เจตสิกที่เหลือ ๕๐	= **เป็นนาม**
จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑	= **เป็นนาม**
นิพพาน	= **เป็นขันธวิมุตติ**

หมวด ๓

หน้าที่ของขันธ์ ๕

๑. **รูปขันธ์**	มีหน้าที่แตกสลายไป
๒. **เวทนาขันธ์**	มีหน้าที่เสวยอารมณ์
๓. **สัญญาขันธ์**	มีหน้าที่จำอารมณ์
๔. **สังขารขันธ์**	มีหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ หรือจิต (ใจ)
๕. **วิญญาณขันธ์**	มีหน้าที่รู้อารมณ์

หมวด ๔

รูปภายในมี ๖ คือ

๑. **จักขุ-ตา**	ได้แก่ จักขุปสาท	เป็นรูป
๒. **โสตะ-หู**	ได้แก่ โสตปสาท	เป็นรูป
๓. **ฆานะ-จมูก**	ได้แก่ ฆานปสาท	เป็นรูป
๔. **ชิวหา-ลิ้น**	ได้แก่ ชิวหาปสาท	เป็นรูป
๕. **กายะ-กาย**	ได้แก่ กายปสาท	เป็นรูป
๖. **มนะ-ใจ**	ได้แก่ หทัยวัตถุ (รูปหัวใจ)	เป็นรูป

หมวด ๕

รูปภายนอกมี ๖ คือ

๑. **รูปารมณ์**	ได้แก่ สีต่างๆ	เป็นรูป
๒. **สัททารมณ์**	ได้แก่ เสียงต่างๆ	เป็นรูป
๓. **คันธารมณ์**	ได้แก่ กลิ่นต่างๆ	เป็นรูป
๔. **รสารมณ์**	ได้แก่ รสต่างๆ	เป็นรูป
๕. **โผฏฐัพพารมณ์** (ดิน-ไฟ-ลม)	ได้แก่ เย็น ร้อน	
๖. **ธัมมารมณ์** (อารมณ์ทางใจ)	ได้แก่ นามและรูป	

หมวด ๖

ระหว่างรูปภายใน และ ภายนอกกระทบกัน คือ

๑. **จักขายตนะ-ตา** กระทบกับ **รูปายตนะ-สี**

๒. **โสตายตนะ-หู** กระทบกับ **สัททายตนะ-เสียง**

๓. **ฆานายตนะ-จมูก** กระทบกับ **คันธายตนะ-กลิ่น**

๔. **ชิวหายตนะ-ลิ้น** กระทบกับ **รสายตนะ-รส**

๕. **กายายตนะ-กาย** กระทบกับ **โผฏฐัพพารมณ์-เย็น ร้อน อ่อน แข็ง**

๖. **มนายตนะ-ใจ** กระทบกับ **ธัมมายตนะ-อารมณ์ทางใจ**

หมวด ๗

ฐานที่เกิดของรูปนาม คือ

๑. **ทางตา** สีกระทบตาเป็นรูป เห็นเป็นนาม (อาศัยวัตถุเกิด)

๒. **ทางหู** เสียงกระทบหูเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม (อาศัยวัตถุเกิด)

๓. **ทางจมูก** กลิ่นกระทบจมูกเป็นรูป รู้กลิ่นเป็นนาม (อาศัยวัตถุเกิด)

๔. **ทางลิ้น** รสกระทบลิ้นเป็นรูป รู้รสเป็นนาม (อาศัยวัตถุเกิด)

๕. **ทางกาย**

เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กระหาย เป็นรูป รู้สึกเป็นนาม (อาศัยวัตถุเกิด)

รู้สึกปวด เมื่อย คัน เป็นต้น เป็นนาม (อาศัยวัตถุเกิด)

๖. **ทางใจ**

นอน นั่ง ยืน เดิน และเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นรูป

จิตสั่งให้นอน นั่ง ยืน เดิน เคลื่อนไหว เป็นนาม (อาศัยวัตถุเกิด)

คิด นึก ฟุ้ง กลุ้ม อยาก โกรธ ลืม เผลอ เป็นนาม (อาศัยวัตถุเกิด)

หมวด ๘

รูป-นาม ที่เป็นปัจจุบันธรรม

๑. **สีกระทบตา** *กำหนดนามเห็น* ขณะที่เกิดความรู้สึกขึ้นเพราะกิเลสคืออัตตา สำคัญว่า 'เราเห็น' อาศัยเกิดตรงนั้นขณะนั้น *เพื่อถอนอัตตา (เรา)*

๒. **เสียงกระทบหู** *กำหนดนามได้ยิน* ขณะที่เกิดความรู้สึกขึ้นเพราะกิเลสคืออัตตา สำคัญว่า 'เราได้ยิน' อาศัยเกิดที่ตรงนั้นขณะนั้น *เพื่อถอนอัตตา (เรา)*

๓. **กลิ่นกระทบจมูก** *กำหนดรูปกลิ่น* ขณะที่เกิดความรู้สึกขึ้นเพราะกิเลสคืออัตตา สำคัญว่า 'เราได้กลิ่น' อาศัยเกิดตรงนั้นขณะนั้น *เพื่อถอนอัตตา (เรา)*

๔. **รสกระทบลิ้น** *กำหนดรูปรส* ขณะที่เกิดความรู้สึกขึ้นเพราะกิเลสคืออัตตา สำคัญว่า 'เรารู้รส' อาศัยเกิดตรงนั้นขณะนั้น *เพื่อถอนอัตตา (เรา)*

๕. **เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กระทบกาย**

กำหนดรูป เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ขณะที่มีความรู้สึกขึ้นเพราะกิเลสคืออัตตา สำคัญว่า 'เราเย็น ร้อน อ่อนแข็ง' อาศัยเกิดตรงนั้นขณะนั้น *เพื่อถอนอัตตา (เรา)*

กำหนดนามทางกาย ขณะที่รู้สึกว่า ปวด เมื่อย คัน ฯลฯ เพราะกิเลสอาศัยเกิดตรงนั้นขณะนั้นว่า 'เราคัน ปวด เมื่อย' *เพื่อถอนอัตตา (เรา)*

๖. **ทางใจ** *กำหนดรูป* ขณะที่เกิดอาการของอิริยาบถเกิดขึ้น คือ นอน นั่ง ยืน เดิน และอิริยาบถน้อย คือ ความเคลื่อนไหว และก้มเงยเป็นต้น เพราะกิเลสคืออัตตา (เรา) สำคัญว่า 'เรา นอน นั่ง ยืน เดิน และเคลื่อนไหว ก้ม เงย' ที่ตรงนั้นขณะนั้น *เพื่อถอนอัตตา (เรา)*

ทางใจ *กำหนดนาม* ขณะที่นึก คิด กลุ้ม ง่วง โกรธ อยาก ลืม เผลอ หงุดหงิด ขณะที่มีความรู้สึกขึ้น *เพื่อถอนอัตตา (เรา) ว่า 'เรานึกคิด' เป็นต้น*

หมวด ๙

นามรู้ตามทวาร

๑. **จักขุวิญญาณจิต** คือ นามเห็น
๒. **โสตวิญญาณจิต** คือ นามได้ยิน
๓. **ฆานวิญญาณจิต** คือ นามรู้กลิ่น
๔. **ชิวหาวิญญาณจิต** คือ นามรู้รส
๕. **กายวิญญาณจิต** คือ นามรู้สัมผัสถูกต้อง
๖. **มโนวิญญาณ** คือ นามรู้ทั่วไปทางใจ

หมวด ๑๐

รูป-นามที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันเป็นเหตุและผลกัน ดังนี้

๑. สีกระทบตาเป็นเหตุ นามเห็นเป็นผล-จักขุวิญญาณจิต
๒. เสียงกระทบหูเป็นเหตุ นามได้ยินเป็นผล-โสตวิญญาณจิต
๓. กลิ่นกระทบจมูกเป็นเหตุ นามรู้กลิ่นเป็นผล-ฆานวิญญาณจิต
๔. รสกระทบลิ้นเป็นเหตุ นามรู้รสเป็นผล-ชิวหาวิญญาณจิต
๕. เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กระทบกายเป็นเหตุ นามรู้สึกเป็นผล-กายวิญญาณจิต
๖. นามมีความต้องการสั่งให้รูปเปลี่ยนแปลงไปตามอิริยาบถใหญ่-น้อยต่างๆ เป็นเหตุ รูปที่เปลี่ยนไปตามอิริยาบถต่างเป็นรูปและผล นามนึก คิด กลุ้ม ฟัง อยาก โกรธ ง่วง เป็นเหตุ อาการที่เกิดขึ้นเหล่านั้นเป็นผล

หมวด ๑๑

เหตุของนามเกิดขึ้นในทวารต่างๆ

๑. นามทางตาจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) จักขุปสาทดี ๒) รูปารมณ์สีชัดเจนดีเฉพาะหน้า ๓) อาโลก คือแสงสว่างดี ๔) มนสิการ คือความตั้งใจใส่ใจ รวม ๔ อย่างนี้เป็นเหตุ ให้จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเป็นผล

๒. นามทางหูจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) โสตปสาทดี ๒) สัททารมณ์เสียงชัดเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ๓) วิวรากาส (อากาศช่องว่างหูดี) ๔) มนสิการ คือความตั้งใจหรือความใส่ใจ ๔ อย่างนี้เป็นเหตุ ให้เกิดโสตวิญญาณเกิดขึ้นเป็นผล

๓. นามทางจมูกจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) ฆานปสาทดี ๒) คันธารมณ์ กลิ่นปรากฏเฉพาะหน้า ๓) วาโย (ลม) ๔) มนสิการ คือความตั้งใจและใส่ใจ ๔ อย่างนี้เป็นเหตุ ฆานวิญญาณเกิดขึ้นเป็นผล

๔. นามทางลิ้นจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) ชิวหาปสาทดี ๒) รสารมณ์ รสชัดเจนดี ๓) อาโป (น้ำลายดี) ๔) มนสิการ คือความตั้งใจและใส่ใจ ๔ อย่างนี้เป็นเหตุ ชิวหาวิญญาณเกิดขึ้นเป็นผล

๕. นามทางกายจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) กายปสาทดี ๒) โผฏฐัพพารมณ์ ๓) ถัทธปถวีธาตุที่มีลักษณะแข็ง ๔) มนสิการ คือความตั้งใจและใส่ใจ ๔ อย่างนี้เป็นเหตุ กายวิญญาณเกิดขึ้นเป็นผล

๖. นามทางใจจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) หทัยวัตถุ (รูปหัวใจ) ๒) ธัมมารมณ์ อารมณ์เกิดทางใจ (นาม-รูป) ๓) ภวังคจิต (ภวังคจิต ๑๙ ดวง) ๔) มนสิการ ความตั้งใจและใส่ใจ ๔ อย่างนี้เป็นเหตุ มโนวิญญาณจึงเกิดขึ้นเป็นผล

หมวด ๑๒

อิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย

๑. อาการของรูปเดินจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) รูปขาดี ๒) จิตสั่ง ๓) จิตตชวาโยธาตุ ๔) มนสิการ คือความตั้งใจและใส่ใจ ๔ อย่างนี้เป็นเหตุ อาการของรูปเดินเกิดขึ้นเป็นผล

๒. อาการของรูปยืนจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) รูปกายดี ๒) จิตสั่ง ๓) จิตตชวาโยธาตุ ๔) มนสิการ คือความใส่ใจและตั้งใจ ๔ อย่างนี้เป็นเหตุ อาการรูปยืนเกิดขึ้นเป็นผล

๓. อาการของรูปนั่งจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) รูปกายดี ๒) จิตสั่ง ๓) จิตตชวาโยธาตุ ๔) มนสิการ คือความตั้งใจและใส่ใจ ๔ อย่างนี้เป็นเหตุ อาการรูปนั่งเกิดขึ้นเป็นผล

๔. อาการของรูปนอนจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) รูปกายดี ๒) จิตสั่ง ๓) จิตตชวาโยธาตุ ๔) มนสิการ คือความตั้งใจและใส่ใจ ๔ อย่างนี้เป็นเหตุ อาการของรูปนอนเกิดขึ้นเป็นผล

หมายเหตุ ผู้ที่จะปฏิบัติ ต้องทำความเข้าใจในเหตุผลของรูป-นาม ดังที่ได้บันทึกมาแล้ว ถ้าทำความเข้าใจและจำในเรื่องธุระกิจของรูปนามดังกล่าวแล้วได้แล้ว การปฏิบัติก็ไม่มีอะไรอื่นนอกนี้ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ มีรูป-นาม ที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

หมวด ๑๓

ความหมาย ของคำว่า

๑. กำหนด	หมายความว่า มีความรู้สึกในอาการของรูป-นาม
๒. พิจารณา	หมายความว่า มีความรู้สึกในอาการของรูป-นาม
๓. เพ่ง	หมายความว่า มีความรู้สึกในอาการของรูป-นาม
๔. สังเกต	หมายความว่า มีความรู้สึกในอาการของรูป-นาม
๕. ดู	หมายความว่า มีความรู้สึกในอาการของรูป-นาม
๖. มนสิการ	หมายความว่า ตั้งใจหรือใส่ใจในอารมณ์ โดยเฉพาะ
๗. โยนิโสมนสิการ	หมายความว่า ตั้งใจและใส่ใจในอารมณ์ และรู้ว่าอาการหรืออารมณ์ มีอาการท่าไหนและเป็นรูปหรือนาม พร้อมลักษณะที่ปรากฏ คือ รู้ (ปัญญา)
	การปฏิบัติ มีความสำคัญอยู่ที่โยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสมนสิการเป็นตัวควบคุมอารมณ์
๘. สติ	หมายความว่า ระลึกอยู่ในอารมณ์นั้น
	สำหรับในที่นี้ หมายเอาสติที่ระลึกใน รูป- นาม เท่านั้น
๙. สัมปชัญญะ	หมายความว่า ความรู้สึกหรือรู้ว่าอาการของรูปและนามนั้นมีอาการอย่างไหน ? และลักษณะไหน ?
	สติ สัมปชัญญะ ทั้ง ๒ นี้ ทำงานร่วมกัน เกิดร่วมกัน
๑๐. วิริยะ	หมายความว่า ความเพียร คือ ความพยายามระลึกและรู้ในอาการของรูป-นาม ไม่ขาดระยะ อาตาปี ก็เรียก
๑๑. สมาธิ	หมายความว่า จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว คือ ในรูป-นาม สติและวิริยะ สงเคราะห์เข้าในสมาธิ

หมวด ๑๔

อธิบาย

ในเมื่อทำความเข้าใจฐานที่เกิดของรูป-นาม และรูป-นามที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ ด้วยสุตมยปัญญา และจินตมยปัญญา และโดยมีโยนิโสมนสิการด้วยจินตมยปัญญาว่า นี้เป็นฐานที่เกิดของรูป-นาม นี้เป็นรูปนามที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ เหล่านี้นี่เป็นตัวกัมมัฏฐาน หรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนี้แล้ว

สำหรับตัวเข้าไปรู้หรือตัวกำหนดตัวกัมมัฏฐาน คือ รูป-นาม ก็ได้แก่สติ ความระลึก สัมปชัญญะ ความรู้ได้แก่ตัวปัญญา วิริยะคือความเพียร สมาธิคือความตั้งใจมั่นในอารมณ์ พร้อมทั้งสหชาตธรรมเป็นตัวเข้าไปรู้หรือตัวกำหนดดังกล่าวนั้น

ในเรื่องการปฏิบัติ ทั้งที่เป็นสุตมยปัญญา คือการได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน จินตมยปัญญาคือความรู้จากการนึกคิดหาเหตุผล และความรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ รู้เหตุผลในสิ่งที่เกิดขึ้นว่า นี้เป็นเหตุ นี้เป็นผลของเหตุ โดยอนุมานอย่างใกล้ชิด หรืออนุมานโดยความแน่นอน ไม่แน่นอน ตามความเป็นจริง เหล่านี้เป็นต้น ส่วนภาวนามยปัญญานั้นเป็นปัญญาที่รู้จริงเห็นจริงตามสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ภาวนาปัญญาดังกล่าวนี้ เป็นปัญญาขั้นสูงสุดของวิปัสสนา (คือตัววิปัสสนา)

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในตอนแรกๆ ก็ยังจะต้องกำหนดด้วยลักษณะอาการผิดพลาดเป็นส่วนมาก และการผิดพลาดเหล่านี้จะเป็นปัจจัยให้พิสูจน์ได้อีกทางหนึ่ง

ตามธรรมชาติของการกระทำและปฏิบัติทางไหนก็ตาม การผิดพลาดเป็นของที่จะต้องเกิดก่อนการถูกหรือตรง เมื่อมีการผิดพลาด การถูกก็ต้องตามมา แต่อย่างไรก็ตาม ขอให้ผู้สนใจในการปฏิบัติ จับเอาเหตุผลที่ปริยัติที่กล่าวไว้แล้วตอนต้น ตลอดถึงการได้ยิน ได้ฟังได้อ่าน ได้นึกคิด มาเป็นหนทางแก้ผิด ดำเนินไปในทางถูก ปัญญาความรู้เท่าถึงการณ์ โดยการฟัง การคิด เหล่านี้จะเกิดแก่ท่านเอง แต่ข้อสำคัญว่า ท่านสนใจจริงหรือไม่เท่านั้น

การกำหนดผิดพลาดของผู้ปฏิบัติในตอนแรกๆ นั้น เพราะผู้นั้นยังไม่เคยชินต่อวิธีปฏิบัติ

และอารมณ์ของวิปัสสนา จึงมีผิดพลาดไปก่อน กับทั้งยังไม่เข้าใจในการกำหนดด้วย แต่เมื่อผู้นั้นพยายามกำหนดจิตวิธีทำความเข้าใจอยู่ในเฉพาะอาการของรูปนามที่ปรากฏและมีการเคลื่อนไหว โดยอาการใด ประการหนึ่ง และความเกิดขึ้นของนาม คือการเจ็บ ปวด เมื่อย คัน เหล่านี้ ประการหนึ่ง ความนึกคิด ความอยาก ความโกรธ ง่วงเหงาหาวนอน เป็นต้นเหล่านี้ ประการหนึ่ง ผู้ปฏิบัติมีความระลึกและรู้สึกโดยจินตญาณ คิดว่าอันนี้เป็นอาการของรูป อันนี้เป็นเรื่องของนาม อยู่เสมอๆ ก็จะเป็นแนวทางที่จะให้เกิดความชำนาญเกิดขึ้นได้

การปฏิบัตินั้น ต้องอาศัยปริยัติธรรมที่ได้เคยอบรมมาก่อนเข้าปฏิบัติ เป็นหลักนำ หรือเป็นแผนที่ ทั้งต้องอาศัยสุตมยปัญญาที่เคยได้ฟังได้อ่านมาแล้ว พร้อมทั้งจินตมยปัญญา คือปัญญาที่เคยคิด หรือกำลังคิดหาช่องทางและหาเหตุผลอันแยบคายเป็นหลัก

การปฏิบัติวิปัสสนานี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ว่า อะไรเป็นอารมณ์คือตัวกัมมัฏฐาน อะไรเป็นตัวเข้าไปสู่ตัวกัมมัฏฐาน

ตัวกัมมัฏฐาน คือ รูป-นาม หมายเอา อาการของรูปและลักษณะที่นามเกิดขึ้น ที่เป็นปัจจุบัน คือกำลังเกิดอยู่ หรือปรากฏขึ้นๆ ผู้เข้าไปดูหรือกำหนด ได้แก่ สติสัมปชัญญะ อาตาปี สมาธิ พร้อมทั้งสหชาตธรรมคือธรรมที่เกิดร่วมกันฝ่ายกุศล

หมายความว่า สติระลึกอยู่ในอาการของรูปหรือขณะที่นามเกิดขึ้น สัมปชัญญะคือความรู้ในอาการของรูปและนาม การมีสติและสัมปชัญญะไม่ขาดระยะ เรียกว่า อาตาปี คือ ความเพียร สมาธิ ได้แก่มีอารมณ์อันเดียวที่ในขณะอาการของรูป-นามเกิดขึ้นขณะนั้นๆ โดยลักษณะอาการของรูป เช่น นอน นั่ง ยืน เดิน และเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ตลอดทั้งการสัมผัสคือการกระทบในระหว่างทวารทั้ง ๕ คือ สีกับตา เสียงกับหู จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส เย็น-ร้อน-อ่อน-แข็ง กับกาย และธัมมารมณ์คืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความนึกคิดต่างๆ กับหทัยวัตถุ (ห้องหัวใจ) เหล่านี้ต้องมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ คือความรู้ตัวในอาการเหล่านั้นอยู่เสมอ และให้ติดต่อกันเรื่อยๆ ไป (ความเพียร) และให้สม่ำเสมอ ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน พร้อมทั้งสหชาตธรรมที่ทำงานร่วมกัน จะทำให้เกิดสมาธิคือความระลึกรู้แต่ในรูป-นาม

ที่เกิดขึ้นไม่ขาดระยะ เรียกว่าอารมณ์เดียวเช่นนี้ เป็นเอกัคคตา ได้แก่ องค์ธรรมของสมาธิ มีสติ วิริยะ อยู่ในรูป-นาม คือตั้งมั่นอยู่ในรูป-นาม เป็นอารมณ์ (เพราะ สติ วิริยะ สมาธิ เป็นตัวสมาธิอยู่แล้ว)

เมื่อมี สติ วิริยะ สมาธิ สัมปชัญญะก็ต้องเกิดร่วมกัน โดยเหตุผลว่า สติสัมปชัญญะจะต้องเกิดร่วมกันอยู่เสมอ นอกจากสมาธิที่มีบัญญัติเป็นอารมณ์ สัมปชัญญะอาจหย่อน เพราะสติสมาธิเป็นประธาน พร้อมทั้งวิริยะด้วย ดังนั้น สัมปชัญญะได้แก่ปัญญาคือความรู้อาการของรูป-นาม ที่ปรากฏขึ้นพร้อมกับสติ วิริยะ สมาธิ และสหชาตธรรมอื่น

ในการกำหนดอาการของรูปและนามที่ปรากฏขึ้นขณะหนึ่ง ไม่ทันปัจจุบันธรรม เพราะการรับอารมณ์สับส่ายอยู่ โดยการกำหนดรูป-นาม ด้วยสุตะและจินตญาณนั้นเอง ถึงแม้จะมีสมาธิมั่นในรูป-นาม โดยการได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน และตรึกตรอง คิดนึก เห็นว่าเป็นความจริงเหล่านี้ก็เป็นเพียงสมมุติสัจจะ และมิใช่สภาพของความจริงโดยแท้ กำลังสมาธิที่เกิดขึ้นนั้นยังอ่อน และปัญญาก็อ่อนตามไป เพราะตั้งมั่นในอารมณ์ไม่หนักหน่วง

หมวด ๑๕

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พร้อมทั้งเหตุผล

เริ่มปฏิบัติ เมื่อรับกัมมัฏฐานจากอาจารย์แล้ว เข้าห้องปฏิบัติ จะมีการแผ่เมตตาและตั้งสัจจอธิษฐานในการที่จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เสร็จแล้วจึงลงมือปฏิบัติ คือลงมือกำหนดรูป-นาม ตามที่ได้ศึกษาและรับอธิบายมา พร้อมทั้งปริยัติที่ได้ทำความเข้าใจมาแล้ว อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาดังกล่าวมาแล้ว

ลงมือกำหนด ครั้งแรกให้สังเกตในใจว่า มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือผ่องใสในใจ ถ้าจิตใจขุ่นมัว ก็พยายามหาอารมณ์ที่จะทำให้จิตใจผ่องใส สังเกตได้ว่า ถ้ามีศรัทธาอยู่แล้ว จิตจะไม่ขุ่นมัว แม้จะมีอารมณ์มากระทบ ก็เพียงชั่วคราว

พอรู้สึกว่าจิตใจผ่องใสแล้ว ตั้งใจให้แน่วแน่ว่า จะกำหนดรูป-นาม หรือดูรูป-นามเท่านั้น ในขณะที่กำลังนั่งอยู่นั้น ให้เริ่มกำหนดทำความรู้สึกในอาการของรูปนั่งอยู่นั้นโดย

มีท่าทางอย่างไร ให้ทำความรู้สึกตามท่าทางนั้นๆ คือมีสติระลึกในอาการของรูปนั่งนั้น และให้ทำความรู้สึกในอาการท่าทางของรูปนั่งนั้น (สัมปชัญญะ) การกำหนดของอาการรูปนั่งอยู่เสมอๆ นั้น เป็นอาตาปี (ความเพียร) โยนิโสมนสิการ ความใส่ใจโดยแยบคาย คือกำหนดความรู้สึกว่า อาการที่เกิดอยู่ในปัจจุบัน เป็นอาการอย่างไรก็รู้ได้อย่างนั้น ถึงแม้ขณะนั้นเป็นอารมณ์ที่นึกคิดด้วยจินตมยปัญญา อนุมานคือการคิดว่าอันนี้เป็นอาการของรูปแน่วแน่ลงไป หรือเคยได้ยินได้ฟังมาแล้วว่าลักษณะอาการของรูปมีลักษณะดังนี้ๆ ก็เป็นเรื่องที่จะต้องใช้ความคิดดังกล่าวนั้นช่วยก่อนในเบื้องต้นของการปฏิบัตินี้

โยนิโสมนสิการ ความใส่ใจในท่าทางของอาการของรูปนามที่ปรากฏในปัจจุบัน เมื่อมีการใส่ใจอยู่เช่นนี้ จะรู้สึกว่า สติความระลึก สัมปชัญญะความรู้สึก โดยไม่ขาดระยะคือความเพียร (อาตาปี) จะทำให้มีความรู้สึกไปตามอาการของรูปที่ปรากฏในขณะนั้นๆ ในตอนแรกๆ นี้ แม้ว่าสติสัมปชัญญะ ความเพียร จะทำงานโดยกำหนดรูปหรือนามที่เกิดขึ้นขณะนั้นๆ อยู่เรื่อยๆ ก็ตาม แต่ก็ยังจะไม่มีความรู้อันแท้จริงของอาการรูป-นาม โดยเฉพาะได้ เพราะว่ายังใหม่ต่อการรู้สึกหรือกำหนดในอาการของรูป-นาม แต่ต้องมีโยนิโสมนสิการคือ ความใส่ใจในอาการของรูปหรือนาม ก็ต้องปฏิบัติอยู่เช่นนี้ไปก่อน

ในขณะที่ปฏิบัติอยู่เช่นนี้เรื่อยๆ ไป ความรู้สึกทางจินตญาณ จะรู้เพียงอนุมานว่านี้เป็นรูป นี้เป็นนามก็ได้ จะอย่างไรก็ตาม ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น ต้องสังเกตว่า ลักษณะของรูปหรือนาม แต่ละท่าทางในขณะที่เกิดอาการปรากฏขึ้นว่ามีลักษณะอย่างไร ทั้งในการสังเกตและคิดด้วยวิธีให้รู้ว่าอาการนี้เป็นรูป และอันนี้เป็นลักษณะของนาม (ดังที่กล่าวแล้วในปริยัติตอนต้น) ในขณะเดียวกันนั้น รูปหรือนามที่รู้และปรากฏอาการขึ้นเหล่านี้นั้น จะไม่ยั่งยืนไปกว่าขณะหนึ่งๆ ก็จะมีอาการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมนิยาม เมื่อมีความรู้สึกในอาการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนี้ ไม่ขาดระยะของขณะๆ นั้นๆ ก็ต้องมีเหตุ แต่ก็จะเป็นเพราะเหตุไรจึงมีการเปลี่ยนแปลงดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะพึงสังเกตอยู่เช่นนี้ จะรู้เหตุตามสภาพความจริงตรงที่เกิดขึ้น เหตุเกิดตรงไหนจะรู้ได้คือ ปวด เมื่อย คัน คิด นึก โกรธ ง่วง เหล่านี้เป็นต้นเหตุ และบางครั้งเกิดเพราะถูกบังคับ เช่น หิว ปวดปัสสาวะ อุจจาระ และอื่นๆ อีกมากมายหลาย ความรู้สึกตรงที่เหตุเกิดเหล่านี้ ไม่มีใครสร้างขึ้น เป็นไปตามความจริง

ของเขา การปวด เมื่อย และนึกคิด ตลอดถึงการเปลี่ยนอิริยาบถเหล่านี้

เมื่อสังเกตโดยโยนิโสมนสิการ ด้วยความแยบคายแล้ว เป็นเรื่องของความทนอยู่ไม่ได้ (ทุกข์) แล้วจะรู้ว่ามีการเกิดขึ้นซ้ำๆ ซากๆ แต่ทำไมรู้ว่าซ้ำๆ ซากๆ จึงเปลี่ยนไปหา หรือรู้ว่าเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นการเปลี่ยนไป หาความทนอยู่ไม่ได้ ทำไมจึงต้องเป็นไปเช่นนั้น ก็เพราะเป็นไปตามธรรมนิยามของสภาวะนั้นเอง ความสำคัญผิดในการเปลี่ยนแปลงของอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น สำคัญว่าเปลี่ยนไปแล้ว อาการอื่นจะมีความสุข ที่จะรู้เช่นนี้ต้องสังเกตและกำหนดจริงๆ โดยโยนิโสมนสิการจึงจะรู้ ถึงแม้ว่าจะรู้สึกในอาการดังกล่าวแล้วมีจริงก็ตาม บางครั้งผู้ยังไม่ชำนาญในการสังเกต สติสัมปชัญญะยังไม่คล่องและไวพอแล้ว ในขณะหนึ่งๆ ที่รู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงก็เกิดขึ้น แต่ก็ยังไม่เห็นหรือรู้ว่าอาการของรูปหรือนามแต่อย่างใด

เมื่อปฏิบัติอยู่หลายๆ วัน สติ สัมปชัญญะ อาตาปี จะคล่องขึ้น (ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเอง) ในตอนต่อๆ กันไป ผู้ปฏิบัติได้มีความเพียรปฏิบัติไปโดยไม่ว่างเว้น ความชำนาญก็จะเกิดขึ้น พร้อมทั้งสติสัมปชัญญะจะไวทันอาการหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ภาวนาก็จะเริ่มก่อตัวเกิดคู่กันกับจินตญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ใส่ใจและมีความเพียร มีความรู้สึกอยู่ในอารมณ์คืออาการของรูป-นาม แม้จะเผลอบ้างเป็นบางครั้ง ในตอนนี้จะสังเกตได้ว่า ถึงจะเผลอหรือมีการสัมผัสทางทวาร (การกระทบ) ใดก็ตาม จะรู้สึกรู้เท่าทันอย่างเร็วไว ผู้ปฏิบัติจะฉลาดขึ้น (ปัญญาแก่กล้าขึ้น) ปัญญาจะรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นพอสมควร เพราะปัญญาในตอนนี้เป็นปัญญาที่เกิดจากจินตะและภาวนาอ่อนๆ เป็นปัจจัยแก่กัน แล้วให้สังเกตด้วยว่า เท่าที่ได้ปฏิบัติมาแล้ว การกำหนดอาการของรูปนั้นในท่าต่างๆ กัน จะเข้าใจหรือรู้สึกหรือเห็นชัดกว่ากัน อาการของรูปไหนชัด อาการของรูปนั้นจะนำทางให้อาการของรูปอื่นๆ ชัดขึ้น เพราะกำหนดเหมือนกัน แต่ต่างเพียงอาการของรูปเท่านั้น แล้วแต่จริตของผู้ปฏิบัตินั้นที่ตนมีความรู้สึกในอาการของรูปนั้น

ทั้งนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้เองว่า ท่าทางรูปนี้รู้สึกคล่อง แม้อาการของนามมีการฟุ้งเป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน การปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยๆ มา ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าคล่อง และมีสติสัมปชัญญะไวตามลำดับ

หมวด ๑๖

เข้าสู่จุดท่าทางของรูปนาม

เมื่อมีสติสัมปชัญญะไว คล่องแคล่วในทาทางอาการของรูปใด นามใด พึงทำความเข้าใจ คือตั้งโยนิโสมนสิการอย่างแน่ กำหนดดูอาการของรูปนั้นและนามนั้น โยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะ จะพุ่งไปตามอาการของรูปหรือนามที่ปรากฏอยู่ขณะนั้น (เฉพาะหน้า) พยายามกำหนดอยู่อย่างนี้บ่อยๆ ก็จะมีความรู้สึกเป็นรูป ตามท่าทางที่ปรากฏในขณะนั้น มีการกำหนดอยู่อย่างนี้ ถ้าไม่มีอารมณ์อื่นที่มีกำลังแรงกว่าเข้ามารบกวน และพร้อมทั้งประคองอารมณ์อยู่อย่างดีแล้ว จะปรากฏผลคือ ความรู้ว่าเป็นอาการของรูป แม้ยังไม่ชัดในการเห็นอาการของรูปนั้น ก็คงจะชัดขึ้นในเวลาอันใกล้นั้นเอง

ลักษณะที่กำหนดหรือสังเกตนั้น เหมือนไฟฉาย สติสัมปชัญญะ ความเพียร จะต้องไปทำความรู้สึกในที่สังเกตหรือกำหนดนั้นแต่ละแห่ง แล้วแต่โยนิโสมนสิการจะรู้ตามท่าทางของอาการของรูป ณ ที่นั้น (แผล็บเดียว) แล้วก็หายไป

ดังนั้น การกำหนดจึงต้องกำหนดเป็นจุดๆ ไป ต่อเมื่อคล่องชำนาญ จะกำหนดรวมกันก็สามารถจะเห็นได้ (รู้สึก) (เห็นด้วยปัญญาตามอาการ) ความรู้สึกเห็นรูปนี้ เหมือนเห็นจริงๆ ในขณะที่เห็นนี้ อาการของรูปกับการเห็นจะเกิดขึ้นพร้อมกัน ไม่มีอะไรก่อนและหลังแล้วก็หายไป (รูปที่เห็นคืออาการของรูป ผู้เห็นคือนาม ได้แก่สติสัมปชัญญะ อาตาปี พร้อมกับสหชาตธรรม)

เมื่อกล่าวถึงผู้เห็นโดยเฉพาะแล้ว ได้แก่ปัญญาเท่านั้น เมื่อการรู้เช่นนี้เกิดขึ้นครั้งใด หมายความว่า ไม่มีอัตตาในขณะนั้น พร้อมด้วยความไม่เข้าใจผิด (วิปลาส) การที่รู้ว่าอาการของรูป กับการเห็นหายไปนั้น คือความเปลี่ยนไป (ทุกข์) กำหนดรู้ตรงที่เหตุที่ทนไม่ได้นั้น และเหตุบังคับให้ทนไม่ได้นี้ เป็นจุดสำคัญ ถ้าไม่รู้ทัน กิเลสจะเข้าอาศัยตรงนี้เกิด การเปลี่ยนแปลงแต่ละครั้ง เมื่อกำหนดรู้ที่เหตุดังกล่าว เป็นการเปลี่ยนไปตามสภาวะ ไม่ได้เปลี่ยนไปโดยอำนาจกิเลส (คืออยากเปลี่ยน) เป็นไปโดยอำนาจบังคับเท่านั้น ผลของความรู้อาการของรูปและเหตุให้เปลี่ยนไปนี้ (คือตัวปัญญา) เมื่ออาการของรูปเปลี่ยนไปมากเท่าไร จะรู้สึกมีความเศร้าสลดและแห้งใจมากเท่านั้น

หมวด ๑๗

ยกตัวอย่าง

ยกเอารูปนั่งเป็นตัวอย่าง การปฏิบัตินานวันเข้า ความชำนาญและสติสัมปชัญญะพร้อมทั้งความเพียรก็เจริญขึ้นตามลำดับ สติ สัมปชัญญะ วิริยะ จะเร็วไว จะรู้สึกในท่าทางอาการของรูปนั้นไวขึ้น ตัวอย่างรูปนั่ง ลักษณะรูปนั่งย่อมแสดงอาการของรูปนั่งตามที่จิตสั่ง รูปย่อยของรูปนั่งก็มากมาย และมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การกำหนดอาการของรูปนั่งในขณะที่ปรากฏอยู่ โดยอาการกำหนดด้วยโยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะพร้อมทั้งความพยายามจะเกิดขึ้นพร้อมกัน (หมายถึงผู้ชำนาญ) โยนิโสมนสิการและสหชาตธรรมเหล่านี้จะพุ่งเข้าสู่จุดของอาการของรูปที่นั่งนั้นทุกครั้ง (เว้นเผลอ) จะมีความรู้ในอาการของรูปนั่งว่า มีลักษณะท่าทางอย่างไร แล้วอาการเหล่านั้นจะเริ่มไหวตัวเปลี่ยนต่อไป

สติสัมปชัญญะจะรู้จุดที่เป็นเหตุให้เปลี่ยน (ทุกข์) ไปในระหว่างดูอาการของรูปที่จะเปลี่ยนและเปลี่ยนไปนี้ มีรูปย่อย (ไหว) คั่นตรงที่ระหว่างต่อกัน เป็นจุดสำคัญ ต้องสังเกตขณะเปลี่ยนอาการของรูปย่อยคั่นและรูปย่อยต่อกันกับอาการที่ปรากฏขึ้น

ดังนั้น การเปลี่ยนไปครั้งหนึ่งๆ จะรู้ขึ้นพร้อมกับอาการของรูปที่เป็นไป ท่าที่ตัวงาน (รูป) แล้วรู้สึกว่าถูกบังคับ (รู้ขึ้นเอง คือการปวดเมื่อยเป็นต้นและความจำเป็น) ขณะที่เปลี่ยนไปครั้งหนึ่งๆ นี้ บางทีก็รู้ทันบ้าง ไม่ทันบ้าง เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในอาการของรูปเหล่านี้ว่า มีการเปลี่ยนไปเสมอๆ ดังกล่าวแล้ว จะรู้สึกว่าแห้งใจ เสียงแห้ง กำลังอ่อนลงในขณะที่กำลังกำหนดรูปนั่งอยู่นั้น ทางตามีสีมากระทบ หรือเสียงกระทบหูเป็นต้น บางทีก็กำหนดนาม เห็นนาม ได้ยินทันบ้าง ไม่ทันบ้าง การกำหนดทางตาและทางหูนี้ ไม่มีโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นโดยเฉพาะ ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ ๔ ทำงาน ถ้าอิริยาบถใหญ่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ยังไม่คล่องในการกำหนดของสติสัมปชัญญะ ก็ยังไม่เกิดผลใดทางทวารดังกล่าว เมื่อเห็นครั้งหนึ่ง ได้ยินครั้งหนึ่ง กว่าจะรู้สึกได้ก็ดับไปแล้ว และเป็นอดีต (ล่วง) ไปแล้ว ถ้าอิริยาบถใหญ่เข้าชั้นภาวนาฯ หรือจินตาฯ อย่างสูง ก็พอจะเป็นปัจจัยให้กำหนดทันนาม เห็นนาม ได้ยินได้บ้าง รูปนั่งมีรูปเกิดติดต่อกันมากหลาย จึงมีโอกาส

นั่งได้นาน โดยมีอาการของรูปย่อย ช่วยบรรเทาทุกข์ คือ ความปวดเมื่อย และความจำเป็นไม่หยุดหย่อน การเปลี่ยนแปลง (ทุกข์) จึงเกิดได้มาก โยนิโสมนสิการ สติ สัมปชัญญะ อาตาปี จึงมีโอกาสทำงานได้มาก และชินเคยต่อสิ่งเหล่านี้ การกำหนดจึงมีทางที่จะรู้เท่าทันได้

รูปนั่ง เมื่อทนไม่ไหว ต้องเปลี่ยนไป (การเปลี่ยนนี้ จะอยากหรือไม่อยากเปลี่ยนก็ตาม จะต้องเปลี่ยนโดยธรรมชาติ) อาการอิริยาบถนั่ง เปลี่ยนหาอิริยาบถเดิน (หรือนอน) ในระหว่างเปลี่ยนเป็นจุดสำคัญ ต้องมีโยนิโสมนสิการ และสติสัมปชัญญะ วิริยะ อย่างหนักหน่วง (คือการกำหนด) การเปลี่ยนไปจากรูปนั่งไปหารูปยืนในระหว่างนี้ รูปย่อยมากนับตั้งแต่ไหวจากอาการนั่ง จนกว่าจะถึงอาการยืนปรากฏขึ้น ต้องมีสติสัมปชัญญะให้ทันอาการของรูปย่อย มิฉะนั้นจะไม่ทันอาการเหล่านี้ ความไวของการเปลี่ยนแปลงอาการของรูปแต่ละครั้งนี้ ถ้าสติสัมปชัญญะ อาตาปี ไม่สม่ำเสมอกัน จะไม่ทันรู้สึกอะไรจากการเปลี่ยนไป เป็นเพียงมีความรู้สึกว่าอาการนั้นได้เปลี่ยนไป ความรู้สึกชนิดเป็นความรู้สึกตามหลังการเปลี่ยนแปลง จึงไม่สามารถรู้เท่าทันอาการเหล่านั้น

วิธีสังเกตอาการในระหว่างรูปนั่งกับรูปยืนต่อกัน ต้องมีโยนิโสมนสิการอย่างใกล้ชิด (คือ การกำหนด) ขณะที่เคลื่อนไหวในการเปลี่ยนรูปนั่ง (ตรงที่อาการ) คือกำหนดให้มีความรู้ในขณะที่กำลังจะเปลี่ยนนั้น แล้วจะมีความรู้ในอาการนั้น คืออาการรูปใหญ่จะเปลี่ยนเป็นอาการรูปย่อย สายติดต่อกันในระหว่างนี้ จะมีสืบต่อกันเป็นระยะๆ จะสังเกตได้ว่าอาการของรูปไม่เหมือนกัน แล้วอาการของรูปนั่งจะหายไป มีรูปย่อยเคลื่อนไหวเกิดขึ้นตามลำดับในขณะรูปย่อยจะสิ้นสุด รูปใหญ่ (ยืน) จะเกิดขึ้น เป็นระยะอาการของรูปขาดจากกัน (สำคัญมาก) แล้วรูปยืนปรากฏขึ้นอย่างไม่ถนัด จะมีรูปย่อยคั่น คือรูปจะหมุนหรือขยับเข้าไปหาที่ถนัด รูปยืนถาวรจึงจะเกิดขึ้นได้ เป็นอาการของรูปอีกอย่างหนึ่ง

(*หมายเหตุ* ระหว่างอาการของรูปนั่งได้เปลี่ยนมาเป็นรูปย่อย โดยอาการต่างกันตลอดการสืบต่อ จนถึงอาการของรูปยืนปรากฏอาการที่แท้จริงนี้ ขอให้เข้าใจว่า ระหว่างรูปเปลี่ยนอาการทุกระยะเหล่านี้ เป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลง (ทุกข์) ทั้งนั้น อันเป็นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น และให้สังเกตที่อาการของรูปดังกล่าวนั้น เป็นจุดสำคัญ คือเหตุผล

เพราะมีทั้งหายไปและเกิดขึ้น คืออาการของรูปนั่งหายไป อาการของรูปย่อยเกิดขึ้น ในขณะที่กำหนดนั้นจะรู้สึกว่า เมื่ออาการของรูปย่อยเกิดขึ้นแล้ว อาการของรูปนั่งหายไป แต่รูปย่อยมาหารูปยืนก็เช่นเดียวกัน เมื่อยืนขณะยืนจะเห็นว่ารูปย่อยหายไป ดังนั้น ในระหว่างอาการของรูปนั่งมาหารูปยืน จะเห็นว่าเป็นพืดติดกันต่อกันไป ในขณะที่ผ่านอาการของรูปเหล่านี้มา เมื่อเป็นเช่นนี้ การกำหนดยังห่างปัจจุบันธรรมมาก ถ้ากำหนดทัน จะรู้อาการของรูปขาดจากกัน (ยากที่จะกำหนดได้) และขณะรูปยืนปรากฏอย่างไรนั้น ถ้ามีโยนิโสมนสิการชำนาญ ควรกำหนดรูปยืนอย่างแน่นอน คือ สติ สัมปชัญญะ วิริยะ สมาธิ เหล่านี้จะพุ่งไปตามอาการของรูปยืน จะรู้ว่าอาการเหล่านั้นที่ตรงนั้น เป็นอาการของรูปประจวบกันพอดีกับนาม กำหนดแล้วก็หายไปทั้งรูปและนาม แสดงว่ารูปกัมมัฏฐาน (รูป) และนามคือ สติ สัมปชัญญะ วิริยะ สมาธิ หายไปพร้อมกัน)

รูปยืน เป็นรูปที่ปวดเมื่อยได้เร็ว มีการเปลี่ยนแปลงไวก่อนที่จะเปลี่ยนไปหารูปย่าง ก็จะรู้สึกว่าทนไม่ไหวตรงที่ปวดที่เมื่อย การกำหนดระหว่างอาการของรูปยืนกับรูปย่าง บางครั้งก็ไม่มีอาการของรูปย่อยคั่น จะรู้ว่าอาการของรูปยืนกับรูปย่างขาดจากกัน บางครั้งก็ไม่รู้สึก เพราะขาดมนสิการ

รูปย่างเป็นรูปที่รู้สึกได้เร็ว เพราะอาการย่างมีความรู้สึกอยู่เสมอ ตามปกติก็จะรู้สึกว่า มีสติ สัมปชัญญะ ระวังอยู่ในเวลาย่าง การกำหนดรูปย่าง ถ้ามีการใส่ใจอยู่แน่วแน่ สติ สัมปชัญญะ พร้อมสหชาตธรรม ก็จะมีความรู้สึกไปตามอาการของรูปย่างในท่าทางอย่างนั้นๆ จะรู้ว่าเป็นอาการของรูปและลักษณะของอาการของรูปอย่างนี้ ขณะที่ย่างเป็นอาการหนึ่ง ก้าวไปเป็นอาการหนึ่ง ลงอีกอาการหนึ่ง การจะรู้ชัดไม่ชัด แล้วแต่โยนิโสมนสิการจะสังเกตได้ และมีความรู้อาการอย่างไร เห็นเป็นอาการของรูปอย่างนั้นจริงๆ แล้วจะมีการเปลี่ยนแปลง (ทุกข์) อยู่เสมอ (ความทนอยู่ไม่ได้ จะเห็นได้ชัด)

เมื่อกำหนดมากเข้า จะเห็นอาการของรูปย่างที่เป็นอยู่เสมอนี้ถูกบังคับอย่างชัดเจน ในขณะที่ย่างนั้น ความทุกข์คือการปวดเมื่อยก็จะปรากฏรู้ขึ้น แล้วจะรู้ว่าการถูกบังคับให้เปลี่ยนต่อไปอีก ด้วยอาการทนไม่ไหว

รูปย่างนี้ ถ้ามีโยนิโสมนสิการของรูปย่างอยู่ไม่ขาดระยะ ในขณะที่จะเปลี่ยนรูปนั้น ก็จะรู้สึกเกิดขึ้น แต่ต้องพยายามประคองอารมณ์ เพื่อทำความรู้สึกในอาการของรูปไม่ขาดระยะ

อาการของรูปย่าง จะเปลี่ยนอาการรูปไปยืน ในระหว่างรูปย่างกับรูปยืนนี้ จะมีรูปย่อยคั่นบ้าง คือรูปย่อยในลักษณะหยุดย่าง ยืนไม่ถนัด จะต้องมีการยกหรือหมุนขาไปวางที่ถนัด แล้วอาการรูปยืนจึงจะปรากฏ การกำหนดต้องกำหนดติดต่อกันทุกระยะในอาการของรูป

ตามปกติหรือสภาพความจริงแล้ว การยืนนี้จะไม่ทนอยู่ได้นาน นอกจากจะมีเหตุจำเป็นบังคับ เพราะการทนเอา เมื่ออาการของรูปยืนจะเปลี่ยนต่อไป ก็เปลี่ยนต่อไปหาอาการของรูปนั่ง (หรือรูปเดิน) มีรูปย่อยคั่น และโดยลักษณะอาการของรูปย่อยไม่เหมือนกัน รูปยืนกับรูปนั่ง ในระหว่างรูปทั้ง ๒ นี้ มีรูปย่อยจากยืนหลายรูป มีอาการต่างกันตามลำดับ

ในตอนนี้สำคัญ ต้องมีสติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ ให้ติดต่อกัน จนกว่าจะถึงรูปนั่งปรากฏ ในระหว่างอาการรูปยืนกับรูปย่อยต่อกัน ในระหว่างรูปย่อยกับรูปนั่งเชื่อมต่อกันนี้ ผู้ปฏิบัติต้องประคองอารมณ์อย่าให้เผลอได้ คือกำหนดรู้ในอาการที่กำลังปรากฏนั้น

ลักษณะที่เชื่อมติดต่อกันขณะที่จะมีอาการนั่งเมื่อแรกถึงกำหนดรูปแข็งกระทบ แล้วกำหนดอาการของรูปนั่งติดต่อกัน ในการกำหนด ๒ ตอน คืออาการรูปย่อยติดต่อกับรูปแข็ง รูปแข็งติดต่อกับอาการของรูปนั่ง

หมายเหตุ ในระหว่างรูปย่อยกับรูปแข็งกระทบ “สำคัญ” ในระหว่างรูปแข็งกับอาการของรูปนั่ง “สำคัญ” เป็นกรณีพิเศษ การกำหนดทั้ง ๒ ระยะ ถ้ากำหนดทัน จะได้รับผลอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อนและอย่างพิสดาร และผลเหล่านี้จะปรากฏตามมา คือความแห้งแล้งชนิดที่ไม่มีอะไรเปรียบ (*หมายเหตุ* ให้ดูเอาเอง)

หมวด ๑๘

สรุป

ในขณะที่กำหนดรูปในอิริยาบถใดก็ตาม อันความนึกคิด และการฟุ้ง ความรำคาญจะเกิดขึ้น โดยมากเป็นอารมณ์ที่คิดถึงอดีตและอารมณ์ที่ชำนาญ ขณะนั้นการกำหนดรูปไม่เผลอความคิด และฟุ้งเกิดขึ้นไม่ได้แต่ก็เป็นบางคราว บางคราวเกิดขึ้นได้ ดังนี้

ผู้ปฏิบัติกำลังดูอาการของรูปนั่งอยู่อย่างไม่เผลอเลย และเป็นเวลากำหนดได้ผลดีอยู่ขณะนั้นนามคิดเกิดขึ้น ความไวของสติสัมปชัญญะได้กำหนดนามคิดนั้นพร้อมกับการเกิดความคิดขึ้นนั้น มีความรู้สึกอย่างแรง ความเศร้าสลดใจจะเกิดขึ้นอย่างแรง (ทัน)

ดังนั้น เหตุผลในการกำหนดอารมณ์วิปัสสนานี้จึงชี้ให้เห็นว่า การกำหนดนามทางใจก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะของอิริยาบถ ๔ จำพวกนามทางใจนี้ ถ้าเผลอจากการกำหนดรูป เป็นโอกาสให้นามคิด นามนึก และฟุ้งเกิดขึ้น เลยเตลิดออกไปจากการกำหนดที่รูปหรือนามในขณะนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า ความคิดนึกฟุ้งเหล่านี้เป็นอารมณ์ จะทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดได้ผลดี ในการปฏิบัติวิปัสสนานี้แสดงให้เห็นว่า อิริยาบถ ๔ คือ นอน นั่ง ยืน เดินเป็นสำคัญที่สุด ดังได้แสดงมาแล้ว

การกำหนดนามทางตา หู กาย ใจ อย่างใดอย่างหนึ่งและรูปทางจมูก ลิ้น กายและรูปในอิริยาบถย่อยเหล่านี้ ก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ ๔ เท่านั้น การกำหนดอารมณ์วิปัสสนานี้ เมื่อเข้าใจก็ต้องทำถูกต้องในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งแล้ว ก็มีความเข้าใจในอิริยาบถอื่นเช่นเดียวกัน เพียงแต่ต่างอาการเท่านั้น และอิริยาบถใหญ่ ๔ อย่างนี้ เป็นสถานที่สร้างความชำนาญความไวของสติ สัมปชัญญะ วิริยะ และสมาธิให้สมบูรณ์ หรือให้ชินเคยคล่องแคล่วในการกำหนดอารมณ์ทุกทวาร และทุกอิริยาบถ ทั้งรูปและนาม กับทั้งเป็นการรู้แนวทางที่จะเข้าถึงรูปนามได้

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เมื่อทำการกำหนดจนถึงภาวนามยปัญญา มีสุตมยปัญญา และจินตมยปัญญา เป็นปัจจัยให้เกิด หมายความว่า สุตมยปัญญา และ

จินตมยปัญญา เป็นผู้รู้อนุมาน และอนุมานใกล้เคียง ส่วนภาวนามยปัญญา เป็นผู้รู้สภาพความจริง ถ้าปฏิบัตินั้นไม่ถึงขั้นภาวนามยปัญญา จะไม่รู้ความจริงในเรื่องของรูป-นาม จะรู้ได้เพียงอนุมานของรูปว่า มีอาการอย่างนั้นอย่างนี้เท่านั้น

หมวด ๑๙

หมายเหตุ

การฟุ้งและความคิดต่างๆ ตลอดถึงทุกอย่างที่เป็นนามเกิดทางใจ ล้วนแต่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทั้งสิ้น ถ้าไม่รู้ จะเป็นเครื่องกั้นความดี ถ้ารู้ จะให้คุณมากหลาย ถ้าเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแล้ว และผู้นั้นเคยเห็นรูป-นามมาแล้ว คือโดยผู้นั้นมีสติสัมปชัญญะเจริญขึ้นถึงภาวนา ผู้ปฏิบัตินั้นจะรู้เท่าทันเรื่องของรูป-นามที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง

แต่ทั้งนี้ นามคิด นามฟุ้ง และรำคาญ อยาก โกรธ ก็สามารถเกิดขึ้นแก่ผู้นั้นได้ นามเหล่านี้ก็ล้วนแล้วแต่เป็นอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เป็นกัมมัฏฐานเสมอ ยิ่งฟุ้ง ยิ่งกลุ้ม และคิดนึกมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เท่าทันนามเหล่านั้น การฟุ้งเป็นต้นจึงเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติได้มากเฉพาะผู้ที่เข้าใจ แต่ทว่าผู้ปฏิบัตินั้น กำหนดรูปก็ดี นามก็ดี ที่เกิดขึ้นดังกล่าวแล้วนั้นก็ดี เมื่อกำหนดอาการของรูปและนามเหล่านั้น มีความรู้เห็นอาการของรูปและนามและเข้าใจว่าทำถูกแล้วก็ดี จะเกิดความยินดี เมื่อมีความยินดีเกิดขึ้น ตัวมานะจะปรากฏเด่นขึ้น แล้วกามราคะจะเกิดขึ้นติดตามมา

ถ้าผู้ปฏิบัตินั้นไม่รู้ทัน พึงเข้าใจว่า จินตญาณ ภาวนาญาณ ยังไม่เกิดแก่ผู้นั้น ถ้ารู้ทันสภาวะที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ ได้ผลคือ ความรู้เท่าทันความจริง และจะรู้วิถีทางเดินของการปฏิบัติไปสู่ธรรมชั้นสูงต่อไป

นามฟุ้งเกิดแก่ผู้ปฏิบัติครั้งแรก นามฟุ้ง นามคิด เหล่านี้เป็นเครื่องทำลายจิตใจผู้ปฏิบัติ เพราะไม่รู้ว่าเป็นตัวกัมมัฏฐาน (อารมณ์) ก็จะปล่อยให้อำนาจนิวรณธรรมเข้าข่มขี่ทนไม่ไหวก็ออกจากห้องไป ความสำคัญในการปฏิบัติขึ้นแก่ความเข้าใจ แล้วปฏิบัติถูกต้อง ถ้ายังไม่เข้าใจก็คือทำไม่ถูก

หมวด ๒๐

ขอกัมมัฏฐาน

(๑) คำนอบน้อมถวายอัตตภาพ แด่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

"อิมาหัง ภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ภะคะวะโต ปะริจจะชามิ" (๓ ครั้ง)

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอน้อมถวายอัตตภาพร่างกายนี้แด่สมเด็จพระผู้มีพระภาค

(๒) คำถวายอัตตภาพแด่อาจารย์ว่า

"อิมาหัง ภันเต อาจะริยะ อัตตะภาวัง อาจะริยัสสะ ปะริจจะชามิ" (๓ ครั้ง)

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ กระผม (ดิฉัน) ขอน้อมถวายอัตตภาพร่างกายนี้แด่ท่านอาจารย์

(๓) คำขอวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า

"นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ วิปัสสะนากัมมัฏฐานัง เทหิ"

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ โปรดให้กัมมัฏฐาน แก่กระผม (ดิฉัน) เพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน

(๔) คำสมาทานวิปัสสนากัมมัฏฐาน

"อุกาสะๆ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทาน ซึ่งพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขอขณิกสมาธิ และวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมีในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ตามทวารมีจักขุทวารเป็นต้น เมื่อสีกระทบตาจะตั้งสติที่ตา กำหนดนามเห็น และทวารอื่นๆ ก็เหมือนกัน"

เมื่อรับและสมาทานวิปัสสนากัมมัฏฐานเรียบร้อยแล้ว เข้าห้องกัมมัฏฐาน แผ่เมตตาและอธิษฐาน

๑. **สัพเพ สัตตา** สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

๒. **อะเวรา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

๓. **อัพยาปัชฌา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

๔. **อะนีฆา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

๕. **สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ** จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

คำอธิษฐาน

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐาน ขออานุภาพแห่งบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว มีการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา จงมาเป็นพละปัจจัย เป็นนิสัยตามส่ง ให้เกิดปัญญาญาณ ทั้งชาตินี้ และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน เทอญ ฯ



วิปัสสนากรรมฐาน

แนวปฏิบัติมี รูป-นาม เป็นอารมณ์

(อีกอย่างหนึ่ง)

โดย

อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์

เรื่อง วิปัสสนากรรมฐานในหลักการโดยสังเขป
(ภาคปริยัติ)

ผู้ประสงค์จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่า

๑) วิปัสสนา คืออะไร ?

๒) อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่อะไร ?

๓) ประโยชน์ของวิปัสสนา มีอย่างไร ?

๔) ธรรมะที่เป็นอุปการะแก่วิปัสสนา มีอะไรบ้าง ?

เพราะวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติถึงความพ้นทุกข์ทั้งปวง อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงควรจักรู้ ควรจะเข้าใจในเรื่องของวิปัสสนาโดยถูกต้องเสียก่อน ซึ่งมีหลักการที่ควรทำความเข้าใจ ดังต่อไปนี้

วิปัสสนา คืออะไร ? โดยหลักการแล้ว วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา[๑] และปัญญานี้รู้อะไรหรือเห็นอะไร จึงเรียกว่าวิปัสสนา ก็คือ รู้หรือเห็นนามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน ถ้ารู้อย่างอื่นหรือเห็นอย่างอื่น นอกจากที่กล่าวแล้ว ก็ไม่ชื่อว่า วิปัสสนาปัญญา คือโดยจะรู้หรือเห็นอะไรๆ ก็ตาม เช่น เห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระอินทร์ เห็นพระพรหม เห็นนรก เห็นสวรรค์ หรือเห็นอะไรๆ ก็ตาม การรู้การเห็นเช่นนี้ ไม่ชื่อว่าวิปัสสนา แต่อาจเห็นได้ด้วยอำนาจของสมาธิ

เมื่อมีความเข้าใจโดยแน่นอนว่า วิปัสสนา คืออะไรแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์อันสำคัญ โดยจะช่วยป้องกันและคุ้มครองผู้นั้นไม่ให้ตกไปในความเห็นผิด งมงาย และคลี่คลายความสงสัยที่ว่า วิปัสสนานั้นคืออะไรกันแน่

---

[๑] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๓๑ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ข้อ ๗๓๑-๗๓๖ หน้า ๖๒๗-๖๓๗.

อารมณ์ของวิปัสสนา เมื่อหลักการของวิปัสสนามีดังกล่าวว่า เป็นปัญญาที่เห็นภาวะรูปนาม[๒] หรือขันธ์ ๕ เป็นไตรลักษณ์แล้ว การเจริญวิปัสสนาจะต้องกำหนดหรือจะต้องดูอะไรจึงจะเห็นไตรลักษณ์[๓] ก็ต้องกำหนดหรือต้องดูรูปนามที่เป็นอารมณ์ของปัจจุบันนั่นเอง แล้วจึงจะเห็นรูปนามไตรลักษณ์ได้ ถ้าดูที่อื่น หรือดูอย่างอื่น ก็ไม่มีเหตุผลเลยที่จะรู้หรือเห็นสภาวะรูปนาม ตามความเป็นจริงดังกล่าวได้

ประโยชน์ของวิปัสสนามีอย่างไร ? ประโยชน์เบื้องต้นคือทำลายวิปลาสธรรม[๔] ได้แก่ความเห็นผิดที่เห็นรูปนามว่างาม เที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตน และในที่สุดทำให้ถึงสันติสุข คือ พระนิพพาน

เพราะฉะนั้น การเจริญวิปัสสนา จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้ปฏิบัติ ควรรู้ ควรจะเข้าใจในหลักการและเหตุผลของวิปัสสนาโดยถูกต้องแน่นอนเสียก่อน มิฉะนั้นก็จะทำไปอย่างผิดๆ เพราะความไม่เข้าใจหรือหลงผิดได้ เช่น ในเรื่องขันธ์ ๕ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสประกาศว่า ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ๆ แต่ผู้ปฏิบัติบางท่านก็ยังมีความรู้สึกว่าขันธ์ ๕ เป็นสุข ในเมื่อจิตใจเข้าถึงความสงบเป็นสมาธิแล้ว ก็เข้าใจว่า สมาธินั้นคือนิพพาน และเห็นว่าความสุขเช่นนี้ ไม่ใช่ขันธ์ เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า ขันธ์เป็นทุกข์ แต่ความจริงแล้ว สมาธิก็หาใช่อื่นนอกไปจากขันธ์ หรือว่าพ้นไปจากขันธ์ไม่

ความสุขเช่นนี้คือเวทนาที่เข้าไปเสวยอารมณ์ที่อาศัยเกิดขึ้นจากสมาธินั่นเอง หาใช่ความสุขในพระนิพพานไม่ **เพราะพระนิพพานนั้นไม่มีเวทนา คือ ไม่มีขันธ์ จึงเป็นสุข**[๕]

หรือผู้ที่ปฏิบัติเข้าใจว่า ความสงบนั้นคือพระนิพพาน โดยไปยึดเอาคำว่า นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ[๖] ซึ่งแปลว่า สุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี แต่คำว่า ความสงบในที่นี้ ท่านหมายถึงสงบจากกิเลส สงบจากทุกข์ คือ ขันธ์ ๕ หรือจะว่าสงบจากสังขารทั้งปวง ก็ได้อย่างเดียวกัน คือ

---

[๒] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๙ ขุททกนิกาย มหานิทเทส ข้อ ๗๘๘-๘๘๐ หน้า ๔๘๘-๕๔๓.

[๓] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๘ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ข้อ ๑-๓ หน้า ๑-๒.

[๔] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๑ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ข้อ ๔๙ หน้า ๖๖-๖๗.

[๕] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๓ อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต ข้อ ๒๓๘ หน้า ๔๒๙. พระสารีบุตรกล่าวกับพระอุทายีว่า “เพราะพระนิพพานไม่มีเวทนานั่นแหละ จึงเป็นสุข”.

[๖] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕ ขุททกนิกาย ธรรมบทคาถา ข้อ ๒๕ หน้า ๔๒.

ความสงบ ตามพระคาถานี้ เป็นชื่อของความสงบที่เข้าถึง**สันติสุขโดยแท้จริง คือพระนิพพาน**[๗] เหตุที่ผู้ปฏิบัติบางท่านมีความเข้าใจผิดกันไปเช่นนี้ ก็เพราะว่าไม่มีการเอื้อเฟื้อต่อหลักปริยัติ ไม่พยายามปรับปรุงการปฏิบัติของตนให้เข้ากับหลักฐานตำรับตำราแห่งคำสอน แล้วยังเกิดความเห็นผิดที่ไม่ประกอบด้วยเหตุผลว่า ปริยัติกับปฏิบัติเป็นคนละทาง ไม่จำเป็นต้องศึกษาเล่าเรียนก็ได้ ปฏิบัติไปแล้วก็รู้เอง เช่นนี้เป็นต้น โดยลืมไปว่า เราไม่ใช่พระพุทธเจ้า จะได้ตรัสเองโดยไม่ต้องอาศัยคำสอน

การเจริญวิปัสสนานั้น จะต้องปฏิบัติโดยอาศัยหลักฐานตามคำสอนในสติปัฏฐาน ๔ และมีธรรมะอันเป็นอุปการะที่จะต้องเข้าร่วมประกอบไปด้วยกับวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ญาณ ๑๖ วิปัสสนาญาณ ๙ และวิสุทธิ ๗ เป็นต้น ซึ่งธรรมะแต่ละประเภท กล่าวโดยย่อมีดังต่อไปนี้

สติปัฏฐาน ๔[๘]

สติปัฏฐาน คือ เป็นฐานที่ตั้งของสติ หรือที่เป็นฐานที่รับรองการกำหนดของสติอย่างประเสริฐ ประเสริฐอย่างไร ? ประเสริฐเพราะว่า อารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ นี้ สามารถที่จะนำจิตให้ดำเนินไปถึงพระนิพพาน อันเป็นธรรมที่เกษมของบัณฑิต ซึ่งมีอยู่ ๔ หมวด คือ

หมวด ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๑๔ บรรพะ ได้แก่ อานาปานบรรพะ อิริยาบถบรรพะ สัมปชัญญบรรพะ ปฏิกูลบรรพะ ธาตุบรรพะ และอสุภะ ๙ บรรพะ

หมวด ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๙ บรรพะ ได้แก่ สุขเวทนาที่กำลังเกิดอยู่ ทุกขเวทนาที่กำลังเกิดอยู่ หรืออุเบกขาเวทนาที่กำลังเกิดอยู่ เป็นต้น ก็รู้ ฯ

หมวด ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๑๖ บรรพะ ได้แก่ จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ เป็นต้น ก็รู้ ฯ

หมวด ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๕ บรรพะ ได้แก่ นิวรณบรรพะ ขันธบรรพะ อายตนบรรพะ โพชฌังคบรรพะ อริยสัจจบรรพะ

---

[๗] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๓๐ ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส ข้อ ๒๓๔ หน้า ๑๒๓.

[๘] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐ ทีฆนิกาย มหาวรรค ข้อ ๒๗๓-๓๐๐ หน้า ๓๒๕-๓๕๑.

ในสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา คือ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น มีอิริยาบถบรรพะ สัมปชัญญะบรรพะ กับธาตุบรรพะ เป็นวิปัสสนา ส่วนปฏิกูลบรรพะ อสุภบรรพะ กับอานาปานบรรพะนั้น ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา กับธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

สติปัฏฐาน ๔ นี้ ก็ได้แก่ขันธ์ ๕ หรือรูปนามนั่นเอง คือ

กายานุปัสนาสติปัฏฐาน	ได้แก่	รูปขันธ์	เป็นรูปธรรม
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ได้แก่	เวทนาขันธ์	เป็นนามธรรม
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ได้แก่	วิญญาณขันธ์	เป็นนามธรรม
ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ได้แก่	ขันธ์ทั้ง ๕	เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

สติปัฏฐานนั้น มีอย่างเดียว ด้วยอำนาจแห่งการระลึก และด้วยอำนาจแห่งการรวมลงเป็นอันเดียวกัน แต่แยกเป็น ๔ ก็ด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ และท่านอุปมาเหมือนกับเมืองที่มีประตู ๔ ประตู พ่อค้าเข้าทางประตูไหน ก็เข้าถึงกลางใจเมืองคือพระนิพพานเช่นเดียวกัน[๙] คือ การเจริญสติปัฏฐานนั้น แม้จะโดยกำหนดบรรพะใดบรรพะหนึ่ง หรือข้อใดข้อหนึ่ง โดยจะเป็นรูปหรือนามก็ตาม ก็ถึงพระนิพพานได้เช่นเดียวกัน ไม่จำเป็นต้องกำหนดจนครบหมดทุกๆ ฐาน หรือทุกๆ บรรพะ

ในสติปัฏฐาน ๔ นี้ ท่านวางจริตไว้ ๒ อย่าง[๑๐] เพื่อให้เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลผู้ปฏิบัติ คือ ตัณหาจริตกับทิฏฐิจริต ในจริตทั้ง ๒ นี้ แยกออกไปอีกจริตละ ๒ อย่าง คือ ตัณหาจริตนั้นแยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า และในทิฏฐิจริตก็แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า เช่นกัน คือ

การพิจารณากายานุปัสสนาฯ เหมาะแก่ผู้ที่มีตัณหาจริตหยาบ ที่มีปัญญาน้อย

การพิจารณาเวทนานุปัสสนาฯ เหมาะแก่ผู้ที่มีตัณหาจริตละเอียด ที่มีปัญญากล้า

การพิจารณาจิตตานุปัสสนาฯ เหมาะแก่ผู้ที่ทิฏฐิจริตอ่อน ที่มีปัญญาน้อย

การพิจารณาธรรมานุปัสสนาฯ เหมาะแก่ผู้ที่มีทิฏฐิจริตกล้า ที่มีปัญญากล้า

---

[๙] คัมภีร์ปปัญจสูทนี ภาค ๑ อรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ หน้า ๒๕๕-๒๕๖.

[๑๐] คัมภีร์สัมโมหวิโนทนี อรรถกถาอภิธัมมปิฎก วิภังคปกรณ์ หน้า ๒๓๒.

การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ก็เพื่อจะทำลายวิปัลลาสธรรม ๔ อย่าง คือ

๑. สุภวิปัลลาส ที่เห็นว่ารูปนามเป็นของดีของงามนั้น จะทำลายได้ด้วยกายานุปัสสนาฯ

๒. สุขวิปัลลาส ที่เห็นว่ารูปนามเป็นสุข จะทำลายได้ด้วยเวทนานุปัสสนาฯ

๓. นิจจวิปัลลาส ที่เห็นว่ารูปนามเป็นของเที่ยง จะทำลายได้ด้วยจิตตานุปัสสนาฯ

๔. อัตตวิปัลลาส ที่เห็นว่ารูปนามเป็นตัวเป็นตน จะทำลายได้ด้วยธรรมานุปัสสนาฯ

องค์ธรรมของสติปัฏฐาน ในการที่จะทำลายอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้พินาศได้นั้น มี ๒ ประการ คือ อารมณ์ที่ถูกเพ่ง ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนผู้เพ่งได้แก่ อาตาปี (ความเพียรในสัมมัปธาน ๔)[๑๑] สัมปชาโน (ปัญญาในสัมปชัญญะ ๔)[๑๒] สติมา (สติที่ระลึกรู้รูปนามในสติปัฏฐาน ๔) คือ มีผู้เพ่งกับอารมณ์ที่ถูกเพ่ง ๒ อย่างเท่านั้น ส่วนตัวเห็นนั้นเป็นวิปัสสนา ถามว่าเห็นอะไร ก็เห็นรูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังได้กล่าวมาแล้วนั่นเอง ไม่ใช่ไปเห็นอะไรๆ อื่นๆ เลย

ญาณ ๑๖[๑๓]

ญาณ ๑๖ คือ ความรู้สึกตัวด้วยปัญญา ที่ได้มาจากการเจริญวิปัสสนาหรือเจริญสติปัฏฐาน โดยมีระดับของปัญญาเป็นขั้นๆ ไป ดังต่อไปนี้

๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ** คือ ปัญญารู้ว่าเป็นนามเป็นรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน

๒. **ปัจจยปริคคหญาณ** คือ ปัญญารู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดนามรูป

๓. **สัมมสนญาณ** คือ ปัญญารู้ความไม่เที่ยงของนามรูป

๔. **อุทยัพพยญาณ** คือ ปัญญารู้ความเกิดขึ้นและดับไปของนามรูป

๕. **ภังคญาณ** คือ ปัญญารู้ความดับไปของรูปนาม

๖. **ภยญาณ** คือ ปัญญารู้ว่านามรูปเป็นภัยน่ากลัว

๗. **อาทีนวญาณ** คือ ปัญญารู้โทษของนามรูป

---

[๑๑] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๑ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ข้อ ๑๓-๑๔ หน้า ๑๙-๒๒.

[๑๒] คัมภีร์ปปัญจสูทนี ภาค ๑ อรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ หน้า ๒๕๘.

[๑๓] คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๓ หน้า ๒๐๕-๓๒๘.

๘. **นิพพิทาญาณ** คือ ปัญญารู้สึกเบื่อหน่ายนามรูป
๙. **มุญจิตุกัมยตาญาณ** คือ ปัญญารู้สึกอยากพ้นจากนามรูป
๑๐. **ปฏิสังขาญาณ** คือ ปัญญารู้ธรรมอันเป็นเครื่องทำให้พ้นจากนามรูป
๑๑. **สังขารุเบกขาญาณ** คือ ปัญญารู้การทำลายความยินดียินร้ายในนามรูปแล้ววางเฉย
๑๒. **อนุโลมญาณ** คือ ปัญญารู้ธรรมที่จะอนุโลมให้เห็นอริยสัจจธรรมทั้ง ๔
๑๓. **โคตรภูญาณ** คือ ปัญญารู้นิพพานเป็นอารมณ์
๑๔. **มัคคญาณ** คือ ปัญญารู้นิพพานเป็นอารมณ์
๑๕. **ผลญาณ** คือ ปัญญารู้นิพพานเป็นอารมณ์
๑๖. **ปัจจเวกขณญาณ** คือ ปัญญารู้มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละแล้วและกิเลสที่เหลือ

วิปัสสนาญาณ ๙[๑๔]

วิปัสสนาญาณ ๙ นั้น ท่านสงเคราะห์นับตั้งแต่อุทยัพพยญาณเป็นต้นไป จนถึงอนุโลมญาณ คือ เป็นปัญญาตอนที่เห็นนามรูปเป็นไตรลักษณ์แล้ว ตลอดขึ้นไปจนถึงอนุโลมญาณ ซึ่งเป็นญาณหรือปัญญาที่อนุโลมจะให้เห็นอริยสัจจธรรมทั้ง ๔ ได้

วิสุทธิ ๗[๑๕]

วิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์ หรือ ความสะอาดหมดจด จากกิเลสที่เป็นไปทางกาย ทางจิต และทางปัญญา มี ๗ วิสุทธิ คือ

๑. สีลวิสุทธิ
๒. จิตตวิสุทธิ
๓. ทิฏฐิวิสุทธิ

---

[๑๔] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๓๑ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ข้อ ๑ หน้า ๑.
[๑๕] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๒ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ข้อ ๒๙๒-๓๐๐ หน้า ๒๘๗-๒๙๗.

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ

ท่านสงเคราะห์ญาณ ๑๖ เข้าในวิสุทธิ ๗ ที่เป็นปัญญา มี ๕ วิสุทธิ คือ

ญาณที่ ๑	เป็นปัญญาที่สงเคราะห์ลงใน	ทิฏฐิวิสุทธิ
ญาณที่ ๒	เป็นปัญญาที่สงเคราะห์ลงใน	กังขาวิตรณวิสุทธิ
ญาณที่ ๓-๔	เป็นปัญญาที่สงเคราะห์ลงใน	มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ
ญาณที่ ๕-๑๓	เป็นปัญญาที่สงเคราะห์ลงใน	ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ
ญาณที่ ๑๔-๑๖	เป็นปัญญาที่สงเคราะห์ลงใน	ญาณทัสสนวิสุทธิ

ธรรมที่ปิดบังไตรลักษณ์[๑๖]

การที่เราไม่เห็นนามรูปอันเป็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง คือ ไตรลักษณ์ได้โดยง่ายนั้น เพราะมีธรรมที่เป็นเครื่องกั้นปิดบังไว้ ธรรมที่ปิดบังไม่ให้เห็นความจริงของไตรลักษณ์นี้มี ๓ ประการ คือ

๑. สันตติปิดบังอนิจจัง สันตติ หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อสืบเนื่องกันอย่างรวดเร็วของนามและรูป ธรรมดานามและรูปนั้น มีความเกิดและดับ ติดต่อสืบเนื่องกันอยู่ตลอดเวลาโดยไม่มีหยุดหย่อนและเป็นการเกิดดับติดต่อกันรวดเร็วมาก จนเราไม่สามารถที่จะเห็นความดับได้ เพราะนามใหม่รูปใหม่ที่เกิดขึ้นมาทดแทนอยู่เรื่อยๆ นั้น ทำให้เราเห็นเหมือนกับว่านามนั้นรูปนั้น ที่เกิดขึ้นมายังมีอยู่เรื่อย จึงเป็นเครื่องปิดบังทำให้ไม่เห็นอนิจจังคือความไม่เที่ยงของนามและรูปได้ อุปมาเหมือนเวลาดูภาพยนตร์ การเห็นภาพที่ปรากฏบนจอเพียง ๑ หรือ ๒ นาทีก็ตาม รูปที่ฉายผ่านกล้องออกไปให้เห็นที่จอนั้น ไม่ใช่รูปเดียว อาจมีตั้งหลายสิบหลายร้อยรูป แต่อาศัยความเร็วของรูปหนึ่งๆ ที่เลื่อนไปติดต่อกับรูปที่หมดไป และรูปที่

[๑๖] คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๓ หน้า ๒๗๕.

เกิดใหม่นั่นเอง จึงทำให้เห็นไปว่าเป็นรูปเดียวกัน การที่ไม่สามารถเห็นเป็นหลายรูปได้ฉันใด นามและรูปก็เป็นไปฉันนั้น

อันที่จริงแล้ว นามและรูปยังเกิดดับรวดเร็วยิ่งกว่าภาพยนตร์เสียอีก และเฉพาะนามธรรมอันมีจิตเป็นต้นด้วยแล้ว ยิ่งเกิดดับรวดเร็วมากนัก[๑๗] ส่วนรูปธรรมเกิดดับไม่เร็วเหมือนนามธรรม

ฉะนั้น การที่จะเห็นรูปนามไม่เที่ยงจึงเป็นของยาก เมื่อเห็นความจริงไม่ได้เช่นนี้ วิปัลลาสคือสำคัญผิดว่าเที่ยง ก็ต้องเกิดขึ้นปิดบังอนิจจัง จนกว่าจะเข้าถึงวิปัสสนาอันแท้จริงแล้ว จึงจะเห็นความไม่เที่ยงดังกล่าวได้

๒. อิริยาบถปิดบังทุกข์ เพราะการที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงไม่เห็นว่า นามรูปนี้มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ก็รู้สึกว่า สบายทุกที การเห็นอิริยาบถใหม่เป็นทุกข์นั้นจึงเป็นของยากยิ่ง เมื่อเห็นความจริงของอิริยาบถใหม่ไม่ได้เช่นนี้ วิปลาสคือความสำคัญผิดว่า สุข เรียกว่า สุขวิปลาส สำคัญว่านามรูปเป็นสุข หรือเป็นของดี ด้วยอำนาจของทิฏฐิ ก็เกิดขึ้น และเป็นปัจจัยแก่ตัณหา ทำให้อยากได้ ยินดีพอใจในนามรูปนั้น และทำให้มีความต้องการ ปรารถนา ดิ้นรนต่างๆ ทั้งนี้ ล้วนเป็นไปด้วยอำนาจของตัณหาที่อาศัยนามรูปเกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์และทำให้สุขวิปลาสเกิดขึ้น

๓. ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา เพราะฆนสัญญา คือ การที่เข้าไปรวบรวมกันของขันธ์ ๕ หรือรูปนาม อยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน จึงทำให้เราเข้าใจว่าเป็นก้อน เป็นแท่ง และสำคัญว่ามีสาระแก่นสารในขันธ์ทั้ง ๕ หรือรูปนาม ที่รวมอยู่ด้วยกัน ขณะที่เห็นครั้งหนึ่ง ได้ยินครั้งหนึ่ง เพียงขณะจิตเดียว ขันธ์ ๕ หรือรูปนามก็เกิดร่วมกันทุกขณะอย่างรวดเร็ว และดับอย่างรวดเร็วด้วย จึงทำให้เราไม่สามารถจะเห็นความแยกกันของรูปแต่ละรูป นามแต่ละนาม และไม่สามารถที่จะให้รูปนามกระจายออกไปเป็นสัดเป็นส่วน หรือไม่สามารถจะเห็นรูปนามนั้นเป็นคนละอย่างได้

---

[๑๗] ตามนัยในพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๐ อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ข้อ ๔๘ หน้า ๑๑.

เมื่อเราไม่สามารถจะกระจายความเป็นกลุ่มเป็นก้อนคือฆนสัญญา ให้แยกออกจากกันได้ เราก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นอนัตตา เมื่อไม่เห็นอนัตตา วิปลาสที่เรียกว่า อัตตวิปลาส คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวเป็นตน หรือเป็นเรา ก็จะต้องเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเป็นปัจจัยแก่ตัณหา ทำให้มีความปรารถนา เห็นว่าเป็นของดี เห็นว่ามีตัวตน

ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องทำลายสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ นี้ ให้หมดไป เมื่อสิ่งที่ปิดบังถูกทำลายแล้ว วิปลาสซึ่งเป็นผลก็ต้องถูกทำลายไปด้วย เพราะธรรมทั้งหลาย ย่อมเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน เมื่อเหตุหมดไป วิปลาสซึ่งเป็นผลก็หมดไปเอง

อนัตตลักษณะ คืออนัตตานี้ เป็นความสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่แตกต่างจากศาสนาหรือลัทธิอื่นๆ ทั้งสิ้น ซึ่งในศาสนาหรือลัทธิอื่นๆ นั้น ล้วนต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นประธาน หรือมีของที่เที่ยงแท้ หรือมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นเครื่องยึดถือ อย่างน้อยก็สิ่งหนึ่ง มิฉะนั้นก็จะไม่มีอะไรเป็นใหญ่เป็นประธานหรือมีอำนาจ

แต่ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้รู้ว่า “สิ่งทั้งหลายล้วนเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีใครมีอำนาจ ไม่ได้อยู่ในอำนาจของใคร และไม่มีใครสามารถจะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจได้” นี่เป็นลักษณะของอนัตตา

ข้อปฏิบัติที่จะให้เกิดวิปัสสนา หรือเห็นไตรลักษณ์ได้นั้น ก็คือ จะต้องทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์นี้เสียก่อน ถ้าไม่สามารถทำลายเครื่องปิดบังให้หมดไป ก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นไตรลักษณ์ได้

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ มีอยู่ทางเดียว คือ ปฏิบัติตามหลักและวิธีการของสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นใดอีกเลย สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปลาส และทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของรูปนามที่เป็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ พระพุทธองค์ทรงรับรองไว้โดยแน่นอนชัดแจ้งว่า หนทางที่จะถึงความพ้นทุกข์ หรือถึงพระนิพพานได้ มีทางเดียว คือ สติปัฏฐานเท่านั้น

ข้อปฏิบัติที่ควรทำความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนา

ความสำคัญเบื้องต้น ที่ผู้เจริญวิปัสสนาควรทำความเข้าใจ ๖ ประการ คือ

๑. เรื่อง อารมณ์ อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖[๑๘] คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งเมื่อย่อวิปัสสนาภูมิ ๖ ลงแล้ว ก็ได้แก่ รูปและนาม

รูปกับนามเป็นตัวกรรมฐานที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษานามรูปให้เข้าใจ และจำได้จนขึ้นใจเสียก่อน แล้วจึงลงมือปฏิบัติ เพราะถ้าจำไม่ได้ เมื่อรูปอะไรหรือนามอะไรปรากฏ ผู้ปฏิบัติก็จะกำหนดไม่ถูก

๒. เรื่อง ปัจจุบัน[๑๙] คำว่า ปัจจุบัน มี ๒ อย่าง คือ ปัจจุบันธรรม กับ ปัจจุบันอารมณ์ ปัจจุบันธรรม คือ รูปธรรมและนามธรรมที่กำลังปรากฏ ธรรมดารูปนามย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ติดต่อสืบเนื่องกันอย่างรวดเร็ว เป็นปัจจุบันธรรมของเขาอยู่เรื่อยไป ไม่ขาดสาย ผู้ใดจะเห็นความจริงของธรรมชาติอย่างนี้หรือไม่ก็ตาม รูปนามนั้นก็เป็นไป เช่นนี้ ตามเหตุปัจจัย ปรุงแต่งอยู่เสมอ

ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันธรรมอยู่เฉพาะหน้า และผู้ปฏิบัติจับเอามาเป็นอารมณ์ได้ อารมณ์นั้น ชื่อว่า ปัจจุบันอารมณ์

ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามให้ได้ปัจจุบันอารมณ์นี้เสมอ เช่น เวลานั่งอยู่ ท่าทางของรูปนั่งเป็นปัจจุบันธรรม และผู้ปฏิบัติก็กำหนดรู้รูปนั่งที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้านั้น รูปนั่งนั้น ก็ชื่อว่า เป็นปัจจุบันอารมณ์เป็นต้น

ประโยชน์ของปัจจุบันอารมณ์ คือ ทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) การเจริญสติปัฏฐานนั้น จุดประสงค์ก็เพื่อทำลายอภิชฌาและโทมนัส เพียงแต่ความเพียรอย่างเดียว หรือสติอย่างเดียว หรือปัญญาอย่างเดียว ก็ไม่สามารถทำลายอภิชฌาและโทมนัส หรือให้วิปัสสนาเกิดได้ เพราะเหตุว่า ไม่มีปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องอาศัยอารมณ์ปัจจุบันเป็นปัจจัยแก่การทำลายอภิชฌาและโทมนัส และเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาด้วย

[๑๘] คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๓ หน้า ๑๐๖.

[๑๙] ตามนัยในพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๒ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ข้อ ๕๒๕-๕๓๔ หน้า ๓๔๘-๓๕๑.

อารมณ์ปัจจุบันจะได้มาอย่างไร ?

อารมณ์ปัจจุบันนั้นจะได้มาจากอินทรีย์สังวร เช่น สำรวม หรือสังวร ในเวลาเห็น ก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อเวลาได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยินเป็นต้น ถ้ามีปัจจุบันอารมณ์แล้ว อภิชฌาและโทมนัสก็เกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น

อนึ่ง ผู้ที่มีความเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบัน และเคยถึงอารมณ์ปัจจุบันแล้ว จึงจะรู้ว่ากาลใด สถานที่ใด ควรแก่การเจริญวิปัสสนา เพราะปัจจุบันธรรมนั้นมีกันอยู่แล้วทุกคน และมีอยู่ตลอดเวลา ทุกเมื่อ แต่กาละและเทศะ ที่ควรแก่การถือเอาปัจจุบันธรรมมาเป็นอารมณ์ปัจจุบันได้นั้น ผู้ไม่เข้าใจก็อาจคิดว่าเป็นเรื่องที่ทำกันได้ง่ายๆ

ธรรมปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้แล้วนั้น หากไม่พิจารณากันโดยรอบคอบถี่ถ้วนแล้ว ก็ยากที่จะเข้าใจธรรมะนั้นๆ ได้โดยถูกต้อง เช่น เวลาที่ฟังพระเทศน์ ไม่ใช่กาลที่ควรเจริญวิปัสสนา เพราะถ้ากำหนดได้ยินว่าเป็นนามแล้ว ก็จะไม่รู้เรื่องที่เทศน์ และสถานที่ในการเจริญวิปัสสนา ก็ควรพิจารณาว่า ต้องเป็นสถานที่ที่ไม่เป็นปัจจัยแก่กิเลส เช่น ที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญที่ป่า โคนไม้ เรือนร้างว่างเปล่า เป็นต้น ว่าเป็นสถานที่อันสงัดและเงียบสงบ เหมาะแก่การทำความเพียร ที่เกื้อกูลผู้ปฏิบัติให้เกิดวิปัสสนาปัญญาได้สะดวก[๒๐]

๓. เรื่อง สติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวของผู้ปฏิบัติในขณะที่กำหนดรูปหรือนามอยู่นั้น เรื่องความรู้สึกตัวนี้มีหลักอยู่ว่า ในขณะนั้นผู้ปฏิบัติกำลังทำอะไรอยู่ คือ มีตัวกรรมฐานกับตัวผู้ทำกรรมฐาน หรือผู้เจริญวิปัสสนา

ตัวกรรมฐาน ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม คือ รูปนามที่เป็นตัวถูกเพ่ง ส่วนผู้เจริญวิปัสสนา หรือโยคาวจร ได้แก่ อาตาปี สัมปชาโน สติมา เป็นตัวเพ่ง หมายความว่า มีตัวที่ถูกเพ่ง กับตัวเพ่ง ๒ อย่างเท่านั้น

ความรู้สึกตัวในการกำหนดรูปนามนี้ มีความสำคัญยิ่งในการเจริญวิปัสสนา โดยมากผู้ปฏิบัติ ไปนึกเอา แล้วก็เข้าใจว่า ที่คิดเอานึกเอานั้นเป็นตัวความรู้สึกตัว เรื่องนี้อธิบายให้เข้าใจได้ยาก จะต้องอาศัยการชี้แจงและซักถามของครูอาจารย์ผู้สอน ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจว่า คิดนึกกับความรู้สึกตัวนั้น มีลักษณะต่างกันอย่างไร

---

[๒๐] ตามนัยในพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๘ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ข้อ ๑๔๘ หน้า ๑๐๐.

ถ้าความรู้สึกตัวมีมากเท่าไร ก็ได้อารมณ์ปัจจุบันมากเท่านั้น เรื่องนี้เป็นความสำคัญของวิปัสสนา เวลากำหนดหรือเวลาดูรูปนามนั้น จะทิ้งไม่ได้เลยว่า ดูรูปอะไร ดูนามอะไร ถ้าดูรูปเฉยๆ ก็ไม่เป็นการถูกต้อง เช่น ดูรูปนั่ง ต้องให้ได้ความรู้สึกตัวด้วยว่า รู้รูปนั่ง บางทีดูรูปนั่งอยู่ แต่สักครู่เดียว สมาธิก็เข้า พอสมาธิเข้าแล้ว ความรู้สึกตัวก็หมดไป ดังนี้เป็นต้น ต้องกลับมาทำความรู้สึกตัวใหม่ ต้องมีความเพียรพยายามยกจิตให้ขึ้นสู่ทางของวิปัสสนาเช่นนี้เสมอ

สำหรับผู้ทำสมาธินั้น ไม่ใช่ว่าเขาจะไม่มีอารมณ์ปัจจุบัน อารมณ์ปัจจุบันของเขาก็มี แต่ว่าเขาไม่มีนามไม่มีรูป ซึ่งเป็นอารมณ์ของปัญญาเท่านั้น เช่น ผู้ที่เพ่งกสิณเจริญสมถกรรมฐาน เขาก็เพ่งอยู่กับปัจจุบัน ส่วนอารมณ์เท่านั้นที่เป็นบัญญัติ ไม่ใช่ปรมัตถ์ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็รู้อยู่ว่านั่ง แต่ว่าทิ้งรูปไป เมื่อทิ้งรูปนั่งแล้วก็จะขจัดว่า ‘เรานั่ง’ ออกไม่ได้ คือ ขจัดกิเลสความเข้าใจผิดว่า ‘เรานั่ง’ ออกไม่ได้

๔. การกำหนดอารมณ์ ตามหลักปฏิบัติในสติปัฏฐานนั้น ให้กำหนดที่อารมณ์ปัจจุบัน เช่น เวลาจักขุวิญญาณเกิดขึ้น หรือโสตวิญญาณเกิดขึ้น คือ เห็น หรือได้ยินได้ฟัง ซึ่งเป็นนามเกิดขึ้น จะต้องกำหนดอะไร กำหนดจักขุวิญญาณ หรือโสตวิญญาณ คือ เห็น หรือได้ยิน ซึ่งเป็นตัวนามธรรมที่เกิดขึ้น ก็ต้องกำหนดที่นามเห็น หรือที่นามได้ยิน นั้นๆ หรือเวลานั่ง เวลานอนเป็นต้น ซึ่งเป็นรูปธรรม ก็กำหนดที่รูปนั่ง หรือรูปนอนนั้นๆ หมายความว่า ขณะกำหนดนั้นจะต้องมีนามอะไร หรือรูปอะไร ร่วมไปในอารมณ์ปัจจุบันนั้นด้วยเสมอ นี่เป็นหลักสำคัญ ที่จะต้องมีนามอะไร รูปอะไร ในการกำหนดนั้นด้วย โดยมากเวลาสอนวิปัสสนาภูมิก็สอนจริง แต่เวลาปฏิบัติไม่ได้นำเอารูปอะไร นามอะไร ที่จะต้องกำหนดในเวลานั้นไปใช้เลย และบางท่านก็ไม่รู้ด้วยว่า จะต้องใช้ที่ตรงไหน และเวลาไหน ?

ส่วนมากไม่ค่อยจะทราบว่า การกำหนดรูปอะไร นามอะไรนั้น เป็นความสำคัญ เพราะนามรูปนั้นจะต้องติดตามไปจนถึงอนุโลมญาณ รูปนามติดตามเรื่อยไปทุกๆ ญาณ เช่น เห็นรูปนามไม่เที่ยง เห็นรูปนามเป็นภัย รูปนามเป็นโทษ เบื่อหน่ายในรูปนาม อยากพ้นไปจากรูปนาม เหล่านี้ ต้องมีรูปนามติดตามตลอดไป ไม่ใช่ว่าพอถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว ก็ไม่ต้องมีรูปนามอีก ไม่ใช่เช่นนั้น ยิ่งกำหนดรูปนามมากเข้า หรือดูรูปนามมากเข้า ก็ยิ่งเห็น

โทษเห็นภัยของรูปนามนั้นเอง ไม่ใช่จะไปเห็นโทษเห็นภัย หรือเบื่อหน่ายอะไร

ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องมีรูปนามติดตามเรื่อยไป เวลาที่กำหนดอะไร กำหนดอย่างไร ในเวลานั้น เมื่อเวลาปฏิบัติก็ต้องนำเอาปริยัติที่เรียนมาแล้วไปใช้ให้ถูกในขณะที่กำหนด

๕. เหตุผลในการปฏิบัติ การเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติควรจะได้เหตุผลว่า เพราะอะไร จึงต้องปฏิบัติเช่นนั้น การปฏิบัติเช่นนั้นเพื่อประโยชน์อะไร เช่น ขณะกำหนดอิริยาบถ เมื่อฟุ้งเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถกำหนดอิริยาบถได้ ทำให้กลุ้ม ทำให้เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ หรือว่ากำหนดอิริยาบถแล้ว แต่กำหนดไม่อยู่ เมื่อกำหนดไม่ได้ ก็ไปกำหนดฟุ้งตามที่อาจารย์บอก การที่ดูนามฟุ้งนั้น เพื่อประโยชน์อะไร มีเหตุผลอย่างไร ความสำคัญอยู่ที่ตรงเหตุผลอยู่ที่ตรงเข้าใจ ไม่ใช่อยู่ที่ตรงกำหนด เหตุผลนั้นสำคัญมากที่จะตัดสินได้ว่า การปฏิบัตินั้นผิดหรือถูก ไม่ใช่ดูนามฟุ้งเพราะอาจารย์สั่ง ก็ทำไป หรือกำหนดเพื่อให้ฟุ้งหาย แล้วจึงจะกำหนดอย่างอื่นได้ เช่นนี้เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูก

๖. ความสังเกต ความสังเกตเป็นความสำคัญในการเจริญวิปัสสนา เมื่อสังเกตรู้ว่า การกำหนดนั้นตกไปจากอารมณ์รูปนามแล้ว ก็จะกลับมาตั้งอยู่ที่อารมณ์รูปนามปัจจุบันได้อีก

ถ้าไม่รู้ คือ ไม่มีความสังเกตแล้ว เมื่อจิตตกไปจากอารมณ์ รูปนามก็ตกไปเลย ทำให้เสียปัจจุบันไป เช่นในการดูรูปนั่ง ผู้ปฏิบัติก็กำหนดรูปนั่งนั่นเอง แต่จิตตกไปทางสมาธิ เรื่องนี้ผู้ปฏิบัติเป็นกันมาก จึงควรรู้ว่า ในระหว่างที่กำหนดรูปนั่งอยู่ในขณะนั้น อินทรีย์ ๕ ยังไม่เสมอกัน บางอินทรีย์ก็เกิน บางอินทรีย์อ่อน เช่น เมื่อสมาธินทรีย์เกินแล้ว อารมณ์ของวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ เพราะถ้าสมาธิมากเกินไป ความรู้สึกตัวก็ไม่อยู่ที่ปัจจุบันธรรม คือ จิตใจเฉยไปที่จะรู้สึกตัวว่า ขณะนี้กำหนดดูรูปนามอะไร หรือดูรูปนามอะไรก็ไม่รู้ สมาธินั้นทำให้เฉยเสีย แต่ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า ยังดูรูปนั่งอยู่ เรื่องนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความสังเกตในเวลานั้นว่า ทำถูกหรือไม่ถูก เมื่อรู้ว่าไม่ถูก ก็จะได้กลับมาทำความรู้สึกตัวให้ถูกในอารมณ์ปัจจุบันได้ใหม่

เรื่อง ความสังเกตในการเจริญสติปัฏฐานหรือเจริญวิปัสสนานั้น ในสังยุตตนิกาย[๒๑] อุปมาเหมือนพ่อครัวผู้ปรุงอาหารถวายพระราชา พ่อครัวต้องคอยสังเกตในการปรุงอาหาร

[๒๑] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๙ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ข้อ ๗๐๔-๗๐๗ หน้า ๒๐๐-๒๐๒.

ถวายพระราชานั้นว่า อาหารอย่างนั้น รสอย่างนั้น เป็นที่โปรดของพระราชา พ่อครัวจึงได้รับบำเหน็จรางวัล อุปมาฉันใด อุปไมยการเจริญวิปัสสนาก็ฉันนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความสังเกตว่า ตนทำถูกหรือไม่ถูก ถ้าทำถูก ก็ย่อมได้รับผล คือวิปัสสนาปัญญานั่นเอง

อนึ่ง เรื่องการกำหนดอิริยาบถนั้น ผู้ปฏิบัติบางท่านอาจเข้าใจว่า รูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ในอิริยาบถบรรพนั้น ไม่ใช่รูปในจำนวนของรูปปรมัตถ์ ๒๘

ความจริงแล้ว รูปนั่ง รูปนอน รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ก็เป็นรูปธรรมในจำนวนรูปปรมัตถ์ ๒๘ นั่นเอง คือเป็นวิการรูป ในที่นี้หมายถึงเป็นอาการเปลี่ยนแปลงของรูปปรมัตถ์ที่เกิดจากจิตเป็นสมุฏฐานนั่นเอง เพราะในรูปอิริยาบถทั้ง ๔ ย่อมเกิดจากจิตเป็นสมุฏฐานทั้งสิ้น และจิตที่เป็นสมุฏฐานให้รูปอิริยาบถเกิดขึ้นได้นั้น ต้องเป็นจิตชรูปพิเศษเกี่ยวกับอาการไหวกาย ในคนที่ตายหรือคนที่นอนหลับ ย่อมไม่มีรูปอิริยาบถนี้

ก็ในรูปใดรูปหนึ่งนั้น จะต้องมีอวินิพโภครูป ๘ อยู่แล้ว และรูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ก็จะต้องมีอวินิพโภครูป ๘ กับกายวิญญัติ และวิการรูป ๓ อยู่ด้วย ถ้าไม่มีอวินิพโภครูป ๘ กายวิญญัติ และวิการรูป ๓ แล้ว การนั่ง การนอน การยืน การเดินก็สำเร็จไม่ได้ เพราะรูปอิริยาบถนี้ เกิดจากจิตเป็นสมุฏฐาน

อีกอย่างหนึ่ง เรื่องการดู ในที่นี้หมายถึง ดูด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่ใช่ดูด้วยตาเนื้อพูดง่ายๆ ว่า เอาใจดู หรือดูด้วยใจนั่นเอง แม้คำว่า ‘เพ่ง’ ก็ดี ‘พิจารณา’ ก็ดี หรือ ‘กำหนด’ ก็ดี โดยความหมาย ในการเจริญวิปัสสนานี้ ก็เป็นอย่างเดียวกันกับคำว่า ‘ดู’ หมายถึงรู้สึกตัวอยู่ในอารมณ์รูปนามที่เป็นปัจจุบัน ด้วยสติสัมปชัญญะ บางท่านอาจจะใช้คำว่า ‘รู้’ ก็ได้ ที่ใช้คำว่า ‘ดู’ เพราะเห็นว่าเหมาะสมแก่การทำความเข้าใจได้ง่าย คือคำว่า ‘ดู’ หรือ ‘รู้’ นี้ มีลักษณะที่เป็นปัจจุบัน โดยตัดอดีต ตัดอนาคต ออกได้ดีกว่าคำอื่น เช่น ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่อย่างเดียวเท่านั้น คือ ดูรูปนาม หรือ รู้รูปนาม ให้เหมือนกับการดูละคร ละครคือรูปหรือนามอะไรก็ตาม เขาแสดงอย่างไรก็ดูไป แล้วผู้ดูก็จะรู้เรื่องที่เขาแสดง โดยผู้ดูไม่ต้องไปจัดแจงกับตัวละครว่า ต้องแสดงอย่างนั้นอย่างนี้เลย เช่น ขณะที่ผู้ปฏิบัตินั่งอยู่ ผู้ปฏิบัติก็รู้สึกตัวว่าดูรูปนั่ง รูปนั่งเป็นตัวกรรมฐาน เปรียบเหมือนตัวละครที่แสดงท่าทางที่นั่งอยู่ส่วนดู คือ ตัวสติสัมปชัญญะที่มีความรู้สึกตัว ดูรูปนั่ง ดังนี้เป็นต้น

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

(ภาคปฏิบัติ)

หลักการของวิปัสสนา ดังได้กล่าวมาแล้วว่า วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญาที่เห็นนามรูปเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน คือต้องเป็นปัญญาที่รู้หรือเห็นอย่างนี้เท่านั้น จึงจะเรียกว่า วิปัสสนา ปัญญาอย่างอื่นจะรู้เห็นอะไรๆ ก็ตามไม่เรียกว่า วิปัสสนา เพราะฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาจะต้องทำความเข้าใจในหลักการดังกล่าวนี้ให้ถูกต้อง

ต่อไปนี้ จะได้อธิบายเรื่องการกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนา อันเป็นผล ซึ่งการปฏิบัตินี้จะต้องให้เป็นไปโดยถูกต้องตามหลักคำสอนในสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นธรรมขั้นแรกของโพธิปักขิยธรรม[๒๒] อันเป็นธรรมที่เป็นเครื่องตรัสรู้

ในขั้นแรกของการเจริญสติปัฏฐานหรือการเจริญวิปัสสนา ก็คือ ต้องทำลายสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ก่อน แล้วจึงจะเห็นไตรลักษณ์ได้ สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์นั้นได้กล่าวมาแล้วว่า เพราะสันตติปิดบัง จึงไม่เห็นอนิจจัง เพราะการที่ไม่พิจารณาอิริยาบถ จึงปิดบังทุกข์ เพราะฆนสัญญาปิดบัง จึงไม่เห็นอนัตตา และการทำลายสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์นี้ ไม่มีวิธีอื่นใดที่นอกเหนือไปจากการปฏิบัติตามคำสอนในสติปัฏฐาน

การเจริญวิปัสสนาในที่นี้ จะกล่าวเฉพาะอิริยาบถบรรพะกับสัมปชัญญบรรพะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้น เพื่อสะดวกแก่ผู้ที่ยังใหม่ต่อการปฏิบัติ หรือผู้ที่มีปัญญาน้อยพอที่จะติดตามพิจารณาให้เข้าถึงเหตุผลตามความจริงได้

การกำหนดอิริยาบถและสัมปชัญญะนั้น ขออย่าได้เข้าใจว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย หากผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในการพิจารณาหรือกำหนด ได้ถูกต้อง ตามคำสอนในสติปัฏฐานแล้วก็สามารถจะเห็นความจริงคือทุกข์ได้ เมื่อเห็นความจริงคือทุกข์ ก็ชื่อว่า เข้าถึงอริยสัจ อย่าลืมว่า สิ่งที่ปิดบังทุกข์ คืออิริยาบถ การกำหนดอิริยาบถ ก็เพื่อจะทำลายสิ่งที่ปิดบังทุกข์ เมื่อสิ่งที่ปิดบังถูกทำลายแล้ว จึงจะเห็นทุกข์ได้

---

[๒๒] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐ ทีฆนิกาย มหาวารวรรค ข้อ ๖๖-๙๓ หน้า ๘๕-๑๑๙.

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ศึกษา มีความเข้าใจนามรูปดีแล้ว ก็พึงกำหนดนามรูปในอิริยาบถ-บรรพะดังต่อไปนี้ คือ ในเวลาที่นั่งอยู่ ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่าดูรูปนั่ง เวลานอนอยู่ ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนอน เวลายืนอยู่ ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปยืน เวลาเดินอยู่ ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปเดิน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้สึกตัวอย่างนี้อยู่เสมอ

การที่ให้มีความรู้สึกตัวเช่นนี้ ก็เพื่อแยกรูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ออกไปด้วยการเปรียบเทียบให้รู้ว่าเป็นคนละส่วน เป็นคนละรูป ถ้ากำหนดเพียงรูปไปเฉยๆ ฆนสัญญาที่ปิดบังอนัตตาก็จะไม่ถูกทำลาย จะเห็นว่าเป็นรูปเดียวกันไปหมด โดยจะสำคัญว่า รูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ก็คือรูปเดียวกัน และจะทำให้เข้าใจว่า นั่ง นอน ยืน เดิน นั้นเป็นอาการของรูป ส่วนตัวจริงๆ ของรูปก็คือรูปเดียวกัน

เมื่อมีความเข้าใจอย่างนี้ ก็ไม่สามารถจะกระจายฆนสัญญา คือความเห็นว่าเป็นกลุ่มเป็นก้อน ของนามรูป ให้แยกออกจากกันได้ และสันตติที่สืบต่อรูปหนึ่งๆ ก็ทำลายไม่ได้ จึงต้องมีความรู้สึกตัวโดยกำหนดให้รู้ว่าเป็นรูปอะไร เป็นนามอะไร ต้องกำหนดอย่างนี้เสมอไป

การกำหนดต้องให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน คือต้องกำหนดในเวลาที่นั่งอยู่นั้นว่า เป็นรูปนั่งในเวลาที่นอนอยู่ว่า เป็นรูปนอน ในเวลาที่ยืนอยู่ว่าเป็นรูปยืน หรือในเวลาที่เดินอยู่ว่าเป็นรูปเดิน ต้องทำความรู้สึกตัวให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันนั้นๆ เสมอ รูปนั่ง ก็คืออาการหรือท่าทางที่นั่ง รูปนอน ก็คืออาการหรือท่าทางที่นอน รูปยืน ก็คืออาการหรือท่าทางที่ยืน รูปเดิน ก็คืออาการหรือท่าทางที่เดิน หรือย่างไป เป็นต้น

ดังที่ในสติปัฏฐานกล่าวไว้ว่า เมื่อกายตั้งไว้ในอาการอย่างไร ก็ให้รู้ความเป็นไปของกายที่ตั้งไว้ในอาการนั้นๆ คือนั่ง ก็ให้รู้ชัดในอาการที่นั่งนั้นว่า เป็นรูปนั่ง เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดในอาการที่เดินหรือก้าวไปอย่างนั้นว่าเป็นรูป เดินเป็นต้น ระหว่างที่นั่งอยู่ ต้องมนสิการทำความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนั่ง[๒๓] แม้อยู่ในอิริยาบถนอน ยืน เดิน ก็ต้องมนสิการทำความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนอน รูปยืน รูปเดิน ไม่ใช่บริกรรมว่า 'นั่งเป็นรูป รู้ว่านั่งเป็นนาม' หรือไม่ใช่กำหนดว่า 'นั่งหนอๆ' ไปเฉยๆ เช่นนี้ไม่ได้ เพราะอะไร เพราะถ้าบริกรรมเช่นนั้น หรือกำหนดอย่างนั้น ก็จะไม่รู้ว่า ที่นั่งอยู่นั้นเป็นใครนั่ง ? เป็นรูปนั่งหรืออะไรนั่ง ?

---

[๒๓] คำว่า "ทำความรู้สึกตัวว่าดูรูปนั่ง" คืออย่างไร คือให้ทำความรู้สึกตัวออกมารู้อยู่ในอาการที่นั่ง หรือท่าทาง ที่ตนนั่งอยู่นั้น อย่านึกเอาว่าดูรูปนั่ง (คำว่า ดู ได้แก่ การกำหนดหรือพิจารณาด้วยความรู้สึกตัว)

เมื่อไม่รู้ว่าเป็นรูปนั่ง ก็จะสำคัญผิดคิดว่า เรานั่ง ความเห็นผิดก็จะเข้าอาศัยอิริยาบถนั่งนั้น จึงต้องมีความรู้สึกตัวว่า เวลานี้กำลังดูรูปนั่ง หรือกำลังดูรูปนอน หรือกำลังดูรูปยืน หรือกำลังดูรูปเดิน อิริยาบถที่นั่ง นอน ยืน เดิน นั้น จะต้องเป็นไปตามธรรมดาที่เป็นปกติ คือก่อนที่จะมาเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติเคยนั่ง นอน ยืน เดิน อย่างไร เมื่อมาเจริญวิปัสสนาก็นั่ง นอน ยืน เดิน ในอาการอย่างเดียวกัน วิปัสสนานั้นไม่ใช่รู้อะไรผิดๆ คือรู้ปกติของธรรมชาติที่เป็นปัจจุบันนั่นเองว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน คน สัตว์ ถ้าทำให้ผิดปกติ เช่น นั่งก็ต้องนั่งท่านั้นท่านี้ หรือเดินก็ต้องเดินให้มีท่าทางอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว ความผิดปกตินั่นเองก็จะเข้าเคลือบหรือฉาบทาปิดบัง ทำให้ไม่เห็นความจริง จิตก็จะเข้าถึงกฎธรรมดาไม่ได้

อนึ่ง อาการหรือท่าทางของรูป แสดงอาการนั่งอย่างไร แสดงอาการนอนอย่างไร หรือแสดงอาการเดินอย่างไร ก็ให้รู้ในอาการหรือท่าทางของรูปนั้นๆ ไม่ใช่รู้ที่ตรงนั้นตรงนี้ เช่น รูปนั่ง ก็ไม่ใช่รู้ตรงที่ก้นหรือที่ขา ว่าเป็นรูปนั่ง หรือไม่ใช่รู้ที่ท่อนบนหรือท่อนล่างของร่างกาย หรือไม่ใช่รู้ตรงรูปถูก ว่าเป็นรูปนั่ง เพราะรูปถูกกับรูปนั่งเป็นคนละรูป และคนละกาลกัน

ฉะนั้น การกำหนดอิริยาบถนั่ง นอน ยืน เดิน ก็คือกำหนดรู้ในอาการหรือท่าทางของรูปนั้นๆ ว่าเป็นรูปอะไร เพราะรูปแต่ละรูป มีลักษณะอาการท่าทางไม่เหมือนกัน เป็นคนละรูปๆ ไป การกำหนดอย่างนี้ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อนั่ง นอน ยืน หรือ เดิน ไปแล้วสักครู่หนึ่ง ความปวดเมื่อยคือทุกขเวทนาก็ย่อมเกิดขึ้นที่รูปนั้นๆ เมื่อทุกข์คือความปวดเมื่อยเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรูปนั่ง หรือรูปนอน ที่ผู้ปฏิบัติกำลังดูอยู่นั้น โดยทำความรู้สึกตัวว่า รูปนั่งเป็นทุกข์ หรือรูปนอนเป็นทุกข์ ระหว่างที่กำหนดนั้น ต้องระวังอย่าให้มีความต้องการอยากให้ทุกข์หายไป เพราะความอยากคือกิเลสจะเป็นเหตุทำให้ไม่เห็นความจริง ต้องระวังเรื่องนี้ให้มาก เวลากำหนด ต้องดูไปเฉยๆ เหมือนกับการดูละคร คล้ายกับว่าเวลานี้ตัวละครคือทุกข์ กำลังแสดงอยู่หน้าฉาก ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ดูเท่านั้น ไม่มีหน้าที่ไปหัดละคร หรือเข้าไปแสดงละครเสียเอง

ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจให้ดีว่า เวลานี้กิเลสความต้องการ เข้าอาศัยในเวลากำหนดนั้นหรือเปล่า ถ้าความต้องการเข้าอาศัย การกำหนดนั้นก็ใช้ไม่ได้ เพราะการเจริญสติปัฏฐานนั้น ความสำคัญก็เพื่อทำลายอภิชฌาและโทมนัส

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเข้าใจในข้อนี้ด้วย ถ้ากำหนดโดยอยากให้ทุกข์หายก็เป็นปัจจัยแก่อภิชฌา เพราะความอยากให้ทุกข์หายเป็นอภิชฌา ถ้าทุกข์ไม่หายก็เป็นโทมนัส จึงไม่ชื่อว่า การปฏิบัติอย่างนี้เป็นการเจริญสติปัฏฐาน

เวลากำหนดอิริยาบถใดก็ตาม ต้องระมัดระวังไม่ให้บังคับตัวเองว่า ต้องนั่ง ต้องนอน ต้องยืน ต้องเดิน ให้นานเท่านั้นเท่านี้ ถ้าทำอย่างนั้นก็ไม่ถูกเหมือนกัน การเจริญสติปัฏฐานนั้น ห้ามการบังคับ ถ้าบังคับการปฏิบัติก็เป็นอัตตา อัตตาจะตามไปในทุกอิริยาบถ การบังคับให้นั่งให้นอน ให้ยืน ให้เดิน เช่นนั้น ก็จะมีอัตตาคือ มี ‘เรา’ เข้าไปปนอยู่เรื่อย เพราะการบังคับ เป็นลักษณะของอัตตา คือ เห็นผิดว่าเราสามารถบังคับได้ การบังคับอย่างนี้ทำให้วิปัสสนาเกิดไม่ได้ วิปัสสนาต้องไม่มีการบังคับ ต้องแล้วแต่เหตุผลตามสมควรว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะเหตุใด ก็เปลี่ยนไปตามเหตุผลนั้น ไม่ใช่อยากเปลี่ยนจึงเปลี่ยน เช่น เมื่อเดินเมื่อยแล้ว อยากจะนั่ง ก็นั่ง นั่งแล้วเมื่อย อยากจะนอนก็นอน นอนแล้วเมื่อย อยากจะนั่ง อยากจะนอน อยากจะเดินก็เดินไป อย่างนี้ ความเข้าใจเช่นนี้ ไม่ตรงต่อความเป็นจริง เพราะถึงจะไม่อยากนั่งก็ต้องนั่ง ไม่อยากนอนก็ต้องนอน ไม่อยากเดินก็ต้องเดิน เพราะทุกข์บังคับให้ต้องทำนั่นเอง

เมื่อทุกข์เกิดขึ้นในอิริยาบถใดแล้ว ก็ต้องแก้ไขหรือเปลี่ยนไปเป็นอิริยาบถอื่น ความจริงเป็นอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่นึกอยากจะนอนก็นอน หรือนึกอยากจะเดินก็เดิน การเปลี่ยนอิริยาบถต้องรู้เหตุผล

ฉะนั้น ก่อนเปลี่ยนอิริยาบถ ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาเสียก่อนว่า เปลี่ยนอิริยาบถเพราะเหตุใด เช่น นั่งอยู่ เมื่อยแล้ว จึงลุกขึ้นเดิน การที่ลุกขึ้นเดินนั้น มนสิการอย่างไร ? เมื่อทุกข์เกิดขึ้นในรูปนั่งแล้ว ต้องมนสิการว่า จะเดินเพื่อแก้ทุกข์ ถ้าไม่มนสิการอย่างนี้ ก็จะเข้าใจว่า รูปเดินเป็นสุข หรือถ้าเปลี่ยนจากเมื่อยมาเป็นนอน ถ้ามนสิการไม่ถูก ก็จะเห็นว่ารูปนอนเป็นสุข สุขวิปลาสก็เข้าอาศัยในรูปเดินหรือรูปนอน นั้นทันที

ดังนั้น การเปลี่ยนอิริยาบถ จึงจำเป็นต้องรู้เหตุผลของการเปลี่ยน คือจะต้องรู้ด้วยปัญญาว่า ที่จะต้องเปลี่ยนอิริยาบถนั้น เพราะอะไร ?

ความจริงที่ต้องเปลี่ยน เพราะทุกข์เกิดขึ้น จึงทำให้ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ กำหนดอย่างนี้ จึงจะได้ความรู้ที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง

เพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาจากเหตุ ฉะนั้นการที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ก็จะต้องรู้ว่า เพราะเหตุอะไรจึงต้องเปลี่ยน เพราะทุกข์เกิดขึ้นบีบคั้นอิริยาบถนั้นจึงต้องเปลี่ยน ถ้ารู้ทั่วไปหมดทุกอิริยาบถเช่นนี้แล้ว อิริยาบถเหล่านั้นก็ไม่สามารถจะปิดบังทุกข์ได้

ถ้ากำหนดรู้ยังไม่หมด เช่น ตอนแรกที่กำหนดรูปนั่ง เมื่อทุกข์ความปวดเมื่อยเกิดขึ้นที่รูปนั่งนั้น ก็ทำให้เห็นทุกข์ในรูปนั่ง แต่ทุกข์ในรูปนอนยังไม่เห็น เมื่อยังไม่เห็นก็ต้องสำคัญว่า รูปนอนเป็นสุข ดังนั้น ด้วยอำนาจของทิฏฐิวิปลาสซึ่งสำคัญว่าเป็นสุข จึงเป็นปัจจัยแก่ตัณหา ให้ยินดีในรูปนอน อยากได้รูปนอน ตัณหาและทิฏฐิก็เข้าอาศัยในรูปนอนนั้น

ฉะนั้น เวลานอน จึงให้กำหนดดูที่รูปนอนด้วย โดยตามไปดูว่า รูปนอน เป็นความสุขจริงอย่างที่เข้าใจหรือเปล่า

เมื่อตามดูรูปที่นอนแล้ว สักครู่เดียวเท่านั้น รูปนอนก็จะเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก ความเข้าใจผิดที่ว่า รูปนอนเป็นสุขในตอนแรกก็จะหายไป และสุขวิปลาสนั้นหายไปด้วย แล้วก็จะเห็นทุกข์ในขณะนอนนั้นว่า แม้รูปนอนก็เป็นทุกข์เหมือนกัน

ถ้าหากว่า ยังมีอิริยาบถใดที่ยังไม่ได้ตามดูจนถี่ถ้วน ตัณหาและทิฏฐิก็ยังเข้าอาศัยในอิริยาบถนั้นได้ และความสำคัญว่า เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา ก็ต้องเกิดขึ้นในอิริยาบถนั้นๆ เพราะฉะนั้น จึงต้องตามกำหนดดูทุกๆ รูปอิริยาบถ ถ้าไม่ตามดูโดยถี่ถ้วนจริงๆ แล้ว ปัญญาก็เกิดไม่ได้

เมื่อตามกำหนดไปทุกรูปอิริยาบถจนหมดแล้ว ก็จะเห็นว่า รูปอิริยาบถทั้งเก่าและใหม่เป็นทุกข์ ที่ว่าจะต้องเห็นทุกข์ในอิริยาบถเก่าก่อนด้วยอำนาจของทุกขเวทนา เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรจำกัดเวลาว่า ต้องนั่งหรือต้องเดินนานกี่นาทีหรือกี่ชั่วโมง เพราะความสำคัญอยู่ที่ต้องการจะรู้เหตุผล ถ้าพยายามตามรู้เหตุผลนั้นแล้ว ก็อาจเปลี่ยนอิริยาบถภายใน ๕ หรือ ๑๐ นาที ตามแต่เหตุผลที่จะต้องเปลี่ยน

เมื่อสามารถกำหนดรู้เหตุผลได้บ่อยๆ ปัญญาก็ย่อมจะรู้ความจริงได้เร็ว เพราะว่า เมื่อดูมาก ก็เห็นมากและรู้มาก ผลที่เกิดอย่างนี้ ไม่จำเป็นต้องจำกัดเวลา เมื่อทุกข์เกิดขึ้น จึงต้องเปลี่ยน และก็ต้องรู้ด้วยว่า รูปอะไรเป็นทุกข์ รูปนั่ง หรือรูปนอน รูปยืน หรือรูปเดิน เป็นทุกข์ ข้อนี้เป็นความสำคัญมาก

โดยเหตุนี้ การที่ให้กำหนดรู้ว่า รูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน นั้น ก็เพราะว่า ถ้า ไม่กำหนดรู้อิริยาบถนั้นๆ ว่า เป็นรูปอะไรแล้วก็จะไม่รู้ว่า ใครนั่ง ใครนอน ใครยืน ใครเดิน

เมื่อไม่รู้เช่นนี้ ก็ต้องสำคัญว่าเป็นเรานั่ง เรานอน เรายืน เราเดิน และเมื่อทุกข์ เกิดขึ้นในอิริยาบถนั้นๆ ก็สำคัญว่าเราเป็นทุกข์ เอาเราซึ่งเป็นตัวอัตตวิปลาสออกไม่ได้ เพราะ ว่า เมื่อไม่รู้ว่านั่งเป็นรูป ก็ไม่รู้ว่าใครเป็นทุกข์ เมื่อไม่รู้สึกว่า รูปเป็นทุกข์ ก็ต้องเข้าใจว่า เราเป็นทุกข์ อัตตวิปลาสก็ไม่ออก เพราะยังมีความสำคัญว่า เราเป็นทุกข์ คือยังไม่มีรูปใด นามใดแสดงว่า เป็นทุกข์ให้เห็นประจักษ์ชัดลงไป ก็ยังเอาอัตตวิปลาสออกไม่ได้

เพราะเหตุนี้ การกำหนดอิริยาบถทุกๆ อิริยาบถ จึงต้องมีความรู้สึกตัวว่า กำลัง กำหนดรูปอะไรอยู่ ข้อนี้เป็นความสำคัญมาก มิฉะนั้น จะทำลายกิเลสความเห็นผิดว่าเป็น ตัวตนออกไม่ได้

ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะทุกข์

เมื่อพิจารณารู้ว่า ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะทุกข์แล้ว ก็ต้องพิจารณาต่อไปอีกว่า การเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเพื่ออะไร ก็รู้ต่อไปว่า ที่เปลี่ยนนั้นเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ใช่เพื่อหาความสุข ถ้ากำหนดยังไม่ถี่ถ้วน ก็จะเข้าใจว่าเปลี่ยนเพื่อให้ได้ความสุข การรู้เช่นนี้เป็นปัญญาอย่างหนึ่ง ชื่อว่า สาตถกสัมปชัญญะ คือปัญญาที่รู้ว่า การทำเช่นนั้นเพื่อประโยชน์อะไร

เมื่อรู้ว่า ต้องเปลี่ยนอิริยาบถทั้งหลายเพื่อแก้ทุกข์แล้ว ควรหรือที่จะเห็นว่า การที่ต้อง แก้ทุกข์อยู่เสมอๆ นั้นเป็นความสุข ก็จะเห็นว่า ที่ต้องแก้ไขหรือต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ไม่ใช่ ความสุขเลย ที่ต้องเปลี่ยนก็เพราะทุกข์บังคับให้ต้องเปลี่ยน ถึงแม้ไม่อยากจะเปลี่ยนก็ต้องเปลี่ยน

ในการที่ต้องฝืนใจเปลี่ยนนี้เอง อิริยาบถใหม่จึงไม่เป็นที่อาศัยของตัณหา เพราะไม่

เปลี่ยนไม่ได้ ถูกบังคับให้ต้องเปลี่ยน

ถ้าเห็นว่า ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะถูกทุกข์บังคับเช่นนี้ ความต้องการในอิริยาบถใหม่ คือตัวตัณหาและทิฏฐิที่เคยต้องการอิริยาบถใหม่ ก็จะเข้าอาศัยไม่ได้ เพราะว่ารู้แล้วดูจนถี่ถ้วนแล้ว ทั้งอิริยาบถใหม่และอิริยาบถเก่าไม่มีความสุขเลย

การพิจารณาอิริยาบถทำลายสิ่งปิดบังทุกข์

เมื่อรู้เช่นนี้ การพิจารณาอิริยาบถก็ย่อมทำลายวิปลาสธรรม ซึ่งเป็นตัวปิดทุกข์

เมื่อสิ่งที่ปิดบังทุกข์ถูกทำลายไปอย่างนี้ วิปลาสที่สำคัญว่าสุข ก็จะหมดไป

เมื่อความสำคัญว่าสุข ถูกทำลายลงไปแล้ว ความรู้ว่าเป็นทุกข์ ก็จะเข้ามาแทนที่ การรู้เช่นนี้ เป็นความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ใช่วิปลาส เพราะว่าทุกข์เป็นของจริง ทุกข์เป็นตัวสัจจธรรม นี่เป็นนัยของการกำหนดอิริยาบถที่ทำลายเครื่องปิดบังทุกข์

ไม่ต้องเปลี่ยนการกำหนดอารมณ์

ขณะที่กำหนดดูรูปอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งอยู่นั้น เมื่อรู้ว่าฟุ้งไป ก็ไม่ต้องกำหนดนามฟุ้ง แต่ให้มากำหนดดูรูปอิริยาบถนั้นๆ เสียใหม่ อุปมาเหมือนการหัดขี่รถจักรยาน เมื่อแรกหัดใหม่ๆ ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องล้ม เพราะยังไม่ชำนาญ เมื่อล้มแล้วจะทำอย่างไร ก็ต้องจับรถที่ล้มนั้นขึ้นมาหัดขี่ใหม่ ไม่ใช่ว่าเมื่อล้มแล้ว ไปต้องการรถคันอื่นมาเปลี่ยนใหม่เรื่อยไป จะต้องยกรถคันเดิมนั้นแหละขึ้นมาหัดขี่ต่อไปใหม่ ผู้เจริญวิปัสสนาที่ฝึกใหม่ก็เช่นเดียวกัน จะต้องหัดทำไปเช่นเดียวกันนี้ คือ เมื่อรู้ว่าจิตตกไปหรือหลุดไปจากอารมณ์ปัจจุบัน ก็ให้กลับมาตั้งที่อารมณ์ปัจจุบันที่กำลังกำหนดนั้นเสียใหม่เท่านั้นเอง

จริงอยู่ ฟุ้งนั้นก็เป็นปรมัตถ์ เป็นนามธรรม และก็เป็นปัจจุบันธรรมด้วย แต่ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ไม่ควรย้ายอารมณ์ไปดูนามฟุ้ง เพราะรูปเป็นของหยาบ ดูง่าย เห็นง่าย ผู้ปฏิบัติใหม่ปัญญาน้อย จะไปดูของละเอียด คือนามนั้น ดูยากเห็นยาก และรูปอิริยาบถก็เป็นปรมัตถ์อยู่แล้ว และเป็นปัจจุบันอยู่เช่นเดียวกัน

การกำหนดอิริยาบถ ๔ นี้ ให้กำหนดรูปใดรูปหนึ่งที่เป็นปัจจุบันเรื่อยไป ถ้าไม่มีเหตุผลอื่นใดมาทำให้ต้องเปลี่ยนแล้ว ก็ไม่ต้องเปลี่ยน ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดอิริยาบถได้ปัจจุบันมากเข้า ฟุ้งก็ไม่เกิดเพราะฟุ้งนั้นอาศัยอดีตอนาคตเข้ามา ถ้าปัจจุบันตั้งอยู่แล้วที่อิริยาบถ ฟุ้งที่มีแต่อดีตอนาคตเท่านั้น ก็เข้าไม่ได้

ข้อสำคัญนั้นอยู่ที่ว่า ผู้ปฏิบัติรู้ตัวหรือเปล่าว่าฟุ้ง ถ้าไม่รู้ การปฏิบัตินั้นก็หลุดไปแล้วจากอารมณ์ปัจจุบัน การฝึกบ่อยๆ ทำบ่อยๆ มนสิการบ่อยๆ จึงจะรู้ว่า จิตตกไปหรือหลุดไปจากอารมณ์ปัจจุบันแล้ว ก็กลับมาตั้งอยู่ที่อิริยาบถที่เป็นปัจจุบันเสียใหม่ ไม่ยากเลย

อนึ่ง อารมณ์ปัจจุบันเป็นความสำคัญที่สุดของการเจริญวิปัสสนา ที่จะกันอภิชฌาและโทมนัสมิให้เกิดขึ้น

อารมณ์ปัจจุบัน หมายถึง รูปนามที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า โดยที่อารมณ์นั้นเกิดขึ้นเองและผู้ปฏิบัติตามดูอารมณ์นั้น

ถ้าอารมณ์ใดเกิดขึ้นด้วยความปรารถนาของผู้ปฏิบัติ อารมณ์นั้นก็จะกันกิเลสไม่ได้เลย เพราะเกิดขึ้นด้วยอำนาจของตัณหาซึ่งเป็นตัวกิเลส เช่น เมื่อต้องการความสงบ จึงทำความเพียร ไม่ว่าจะกำหนดอะไรก็ตาม ใจก็เพ่งอยู่ หรือต้องการอยู่ในความสงบ แล้วความสงบก็เกิดขึ้น เป็นต้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า เมื่อจิตมุ่งไปเพื่อความสงบ ความสงบก็เกิดขึ้นได้จริงๆ แต่ว่าไม่สามารถจะเห็นความจริงคือไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ ทั้งนี้ ก็เพราะวิปลาสตามเข้าไปในความสงบ โดยเห็นว่าความสงบนี้เป็นสุขจริงหนอ ก็ทำให้ยินดีพอใจในความสงบนั้น

เมื่อวิปลาสตามเข้าไปครอบคลุมอารมณ์สงบแล้ว ก็จะไม่เห็นเลยว่า อารมณ์ที่สงบเป็นทุกข์ หรือไม่เที่ยง หรือไม่ใช่ตัวตน ได้ เพราะความสงบที่เกิดขึ้นนั้น เป็นไปด้วยอำนาจของวิปลาสที่ผู้ปฏิบัติต้องการ โดยผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจว่า ความสงบนั้นก็มีไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เหมือนกัน ไม่มีสาระอะไรดีกว่าความฟุ้งซ่านหรืออุทธัจจะเลย

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติควรทราบว่า อารมณ์ใดที่ผู้ปฏิบัติทำขึ้น อารมณ์นั้นไม่ใช่ของจริง เมื่อสร้างขึ้นแล้ว จะกำหนดให้รู้ความจริงจากอารมณ์ที่สร้างขึ้นนั้นไม่ได้ เพราะอารมณ์ที่สร้าง

ขึ้นด้วยอำนาจของความต้องการซึ่งเป็นตัวกิเลส จะเป็นเครื่องปิดบังทำให้ไม่สามารถที่จะได้ความจริงในอารมณ์นั้น

อารมณ์ที่จะให้ความจริงได้ ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นเอง เช่น อิริยาบถต่างๆ นั้น แม้ว่าเราไม่ต้องการจะพลิก แต่ก็ต้องพลิกต้องเปลี่ยน เพราะอะไร เพราะเมื่อทุกข์เกิดขึ้น ก็ต้องพลิกต้องเปลี่ยนไปเอง ไม่พลิกหรือไม่เปลี่ยนไม่ได้ และทุกข์นั้นไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะความต้องการของเรา แต่เกิดขึ้นเอง

ฉะนั้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้เกิดจากความต้องการ จึงเป็นอารมณ์ปัจจุบัน เพราะไม่เป็นที่อาศัยของกิเลสตัณหา

การให้มีสติตามดู ตามรู้ เช่นนี้ ก็เพื่อกันมิให้กิเลสเข้าอาศัยในอารมณ์นั้น คือมีความรู้สึกตัวกำหนดที่อารมณ์นั้นด้วยสติสัมปชัญญะ กิเลสจึงจะเข้าอาศัยในอารมณ์นั้นไม่ได้ แต่กิเลสอาจจะเข้าอาศัยอารมณ์นั้น ก็ต่อภายหลัง

ฉะนั้น ถ้ามีการสำรวมหรือสังวร ก็จะกันกิเลสไม่ให้อาศัยอารมณ์นั้นๆ ได้ตลอดไป เมื่อกิเลสอาศัยไม่ได้ จึงจะได้ความจริงของอารมณ์นั้น

ดังนั้น อารมณ์ปัจจุบันจึงเป็นความสำคัญของการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบัน และต้องเข้าใจจับอารมณ์ปัจจุบันด้วย

บางทีผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า ที่กำหนดอยู่นั้นเป็นอารมณ์ปัจจุบัน แต่ความจริงไม่ใช่ เพราะอารมณ์ปัจจุบัน มีเพียงพริบตาเดียวเท่านั้น เหมือนกับการจับปลาในน้ำ คือคิดว่าจะจับได้ เพราะว่า เหมือนกับการว่ายนิ่งๆ อยู่ ก็ใช้มือตะครุบลงไปจะจับให้ได้อย่างนี้ บางทีก็หลุดไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง

ดังนั้น การจับอารมณ์ปัจจุบันจึงไม่ใช่ของง่าย เพราะกิเลสคอยฉุดไปข้างหน้าบ้าง ฉุดไป ข้างหลังบ้าง จึงเป็นเหตุให้เกิดอภิชฌาและโทมนัส จึงจำเป็นต้องเข้าใจอารมณ์ปัจจุบันว่าคืออย่างไร และต้องเข้าใจในการจับอารมณ์ปัจจุบันได้ถูกต้องด้วย

โดยมาก ผู้ปฏิบัติไม่ได้ดูอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบัน เช่น กำลังพิจารณาอิริยาบถนั่ง ซึ่งเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เดี๋ยวเดียวเท่านั้นก็จริงอยู่ แต่ว่าจิตใจที่กำลังจับอารมณ์

ปัจจุบันนั้นเคลื่อนไปหาความสงบ คือมุ่งไปหาความสงบ หาใช่กำหนดดูความจริงหรือต้องการจะรู้ความจริงของอารมณ์ คือรูปนั่งนั้นไม่ กลายเป็นดูเพื่อหาความสงบ ซึ่งไม่มีในเวลานั้น การดูหรือการกำหนดก็เคลื่อนไปแล้ว คือไม่ได้ดูอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบันนั้นแล้ว เพราะฉะนั้น จึงต้องเข้าใจว่า

อารมณ์ปัจจุบันคืออะไร ? และจะต้องเข้าใจด้วยว่า จิตที่จับอารมณ์ปัจจุบันนั้น มีลักษณะอย่างไร ? และถ้าจิตหลุดจากอารมณ์ปัจจุบัน มีลักษณะอย่างไร ? เรื่องนี้ต้องมีความสังเกต มิฉะนั้น เมื่อจิตหลุดไปจากอารมณ์ปัจจุบัน ก็จะหลุดไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัวว่าไม่ได้จับอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบัน ทำให้เสียเวลาไปเปล่าๆ

ถ้าหากรู้ว่า หลุดไปจากอารมณ์ปัจจุบัน ก็จะได้กลับมารู้อยู่ที่อารมณ์ปัจจุบันได้ต่อเนื่องกันนานๆ ทำให้มีโอกาสที่จะเห็นความจริงได้

การพิจารณากิจอื่นระหว่างการปฏิบัติ

นอกจากการพิจารณาอิริยาบถนั่ง นอน ยืน เดิน ที่มีอยู่เป็นประจำแล้ว ผู้ปฏิบัติยังมีความจำเป็นที่จะต้องทำกิจอื่นในระหว่างการปฏิบัติ เช่น กินอาหาร อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เหล่านี้ก็ต้องมีการพิจารณาด้วย การพิจารณาเวลากินอาหาร[๒๔] ถ้าไม่หาวิธีกันกิเลสเสียก่อน ตัณหาและทิฏฐิก็อาจเข้าอาศัยในอารมณ์นั้นได้

เพราะฉะนั้น จะต้องพิจารณาเวลาที่กินอาหารนั้นว่า กินทำไม ? ต้องไม่กิน เพราะอยากกิน หรืออยากอร่อย แต่ต้องพิจารณาว่า จะต้องกินด้วยเหตุเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ จะให้กายดำรงอยู่เพื่ออะไร ? เพื่อจะได้เป็นที่อาศัยทำกิจในการทำพระนิพพานที่ยังไม่แจ้ง ให้สำเร็จลุล่วงไป หรือเพื่อแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความหิวเท่านั้น

การพิจารณาเป็นสิ่งจำเป็น มิฉะนั้นจะกันกิเลสไม่ได้ ถ้ากินเพื่อแก้ทุกข์จากความหิวแล้ว แม้อาหารไม่อร่อยก็แก้หิวได้ ถ้ากินโดยไม่พิจารณาแล้ว เวลาไม่อร่อย โทสกิเลสก็จะเข้าอาศัย เวลาอร่อย โลภกิเลส ก็เข้าอาศัย การกินอาหารนั้นก็ย่อมจะเป็นไปกับกิเลส

[๒๔] ตามนัยในพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๓ อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต ข้อ ๙๙ หน้า ๑๖๘-๑๗๐.

เรื่อยไป ไม่พ้นกิเลสเลย กิเลสก็จะสร้างสรรค์ทุกข์ให้ต่อไป หาใช่กินเพื่อออกจากทุกข์ไม่

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนา เมื่อเวลาจะกินอาหาร ก็ต้องพิจารณาให้รู้เหตุผลด้วยทุกครั้งไป

การอาบน้ำ ก็ต้องพิจารณาให้รู้ว่า เพื่อแก้ทุกข์ เวลาจะใช้บาตร ใช้จีวร ก็ต้องพิจารณาเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ใช่นุ่งห่มเพื่อสวยงาม แต่นุ่งห่มเพื่อป้องกันหนาวกันแดดกันลม หรือกันยุงเหลือบ ริ้นไร เป็นต้น เพราะถ้ามีสิ่งรบกวนอย่างนั้น กิจที่พึงทำก็จะตกไป ไม่สำเร็จ คือว่าจะทำอะไรๆ ทุกอย่าง ต้องมุ่งเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งทั้งสิ้น หรือให้ถึงความพ้นทุกข์ทั้งปวง เวลาถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ก็ต้องพิจารณาเหมือนกันว่า เพราะอะไร ? เพราะทุกข์เกิดขึ้นแล้ว จึงต้องแก้ทุกข์

การพิจารณาอิริยาบถย่อย

สำหรับการพิจารณาอิริยาบถย่อยอื่นๆ ในสัมปชัญญะบรรพนั้น มีเกี่ยวข้องในอิริยาบถ ๔ อยู่แล้ว เช่น การกำหนดรูปนั่ง เวลาจะพลิกตัวหรือลุกขึ้นยืน ถ้าไม่มีอิริยาบถย่อยแล้วก็พลิกไม่ได้หรือลุกขึ้นยืนไม่ได้ ถ้ายืนอยู่แล้วจะนั่ง ถ้าไม่มีอิริยาบถย่อยช่วย ก็นั่งไม่ได้ จะทำอะไรๆ ทุกอย่างจะต้องมีอิริยาบถย่อยอยู่ด้วยทั้งนั้น ในอิริยาบถใหญ่ ถ้ากำหนดอิริยาบถใหญ่ก่อน และอิริยาบถใหญ่ชัดเจนดีแล้ว ก็จะรู้ถึงอิริยาบถย่อยด้วย

อิริยาบถย่อยเป็นสังขารทุกข์

อิริยาบถย่อยนั้นช่วยแก้ทุกข์ของอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยก็เป็นทุกข์เหมือนกัน คือเป็นสังขารทุกข์ อิริยาบถใหญ่เป็นทุกขเวทนา อุปมาเหมือนคนป่วย อิริยาบถย่อยเหมือนคนพยาบาล คนพยาบาลก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เพราะต้องคอยพยุงคนป่วยให้ลุก ให้นั่ง ให้พลิกตัว เป็นต้น มิฉะนั้น คนป่วยไม่อาจพลิกตัวเปลี่ยนอิริยาบถได้ แต่ผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องสนใจในอิริยาบถย่อยให้มากนัก เพราะเมื่อกำหนดอิริยาบถใหญ่ชัดเจนดีแล้ว อิริยาบถย่อยนี้ก็จะรู้ไปเอง

เมื่อพิจารณารูปอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยอย่างนี้มากๆ เข้า พอกำหนดลงไป ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์อะไร เช่น เวลานั่ง ก็รู้ว่าเป็นรูปนั่ง ไม่ใช่เรานั่ง เวลานอนก็รู้ว่าเป็นรูปนอน ไม่ใช่เรานอน เป็นต้น และที่รู้ว่าเป็นรูปนั่ง รูปนอน รูปยืน หรือรูปเดินนั้น เป็นนามรู้ ไม่ใช่เรารู้ เป็นปัญญารู้ คือรู้สักแต่ว่าเป็นนาม เป็นรูป ทั้งนั้น รู้เช่นนี้ จึงจะทำลายความเห็นผิดว่าเป็นเรานั่ง เรานอน เรายืน เราเดิน หรือเรารู้ ได้

เวลาที่พิจารณาอารมณ์ จิตใจก็รู้ว่ามีแต่นามกับรูปเท่านั้น จะดูรูปอิริยาบถอะไรก็รู้ว่าเป็นรูปนั้นๆ จะดูนามที่รู้รูปอะไร ก็รู้ว่าเป็นนามนั้นๆ ทุกอย่างที่ดูนั้นล้วนแต่เป็นนามเป็นรูปไปหมด ไม่มีใครเป็นตัวเป็นตน หรือเป็นผู้หญิงผู้ชายมา เป็นผู้นั่ง ผู้นอน ผู้ยืน ผู้เดิน และไม่มีใครคนใดคนหนึ่งมาเป็นผู้รู้ผู้เป็นอย่างนั้น การเห็นอย่างนี้ วิปัสสนาเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ซึ่งเป็นญาณขั้นต้น เพราะได้เห็นความกระจัดกระจายออกไป เป็นนามเป็นรูปไปหมด ผู้ปฏิบัติต้องรู้อย่างนี้ และอัตตวิปัลลาสที่สำคัญว่า ‘เรา’ ไม่มีแล้ว ไม่อาศัยอยู่ในความรู้สึกนั้นแล้ว ญาณ คือความรู้สึกอันเกิดจากการที่ปัญญาเข้าไปเห็นความจริงนี้ ในวิสุทธิ ๗ ท่านเรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิ คือ ความเห็นถูกต้องตรงกับความเป็นจริง โดยไม่เจือด้วยความเห็นผิด ที่เคยเข้าใจหรือเคยเห็นสำคัญว่า ‘เป็นเรา’ หรือ ‘เป็นตัวเป็นตนของเรา’ หรือ ‘มีเรา’ เป็นต้น ความเห็นผิดจะไม่มีเลย แต่ก็ยังไม่เข้าถึงไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดนามรูปนั้นแหละเป็นอารมณ์ต่อไปอีก แล้วจะเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีความไม่เที่ยงเป็นต้นได้

เมื่อปฏิบัติตามสติปัฏฐาน จนได้นามรูปขึ้นสู่อารมณ์แล้ว ก็นับได้ว่ากรรมฐานของวิปัสสนาเกิดแล้ว และรู้ว่านามรูปที่กำหนดดูอยู่นั้น ไม่ใช่นามรูปที่รู้โดยปริยัติ เช่น ผู้ที่เคยเรียนปริยัติมาแล้ว ก็ตอบได้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม แต่ว่าเวลานั่ง เวลานอน เป็นต้น ก็ไม่รู้ว่า ขณะที่กำลังนั่งอยู่ หรือกำลังนอนอยู่นั้นว่า เป็นรูปหรือเป็นนาม ก็จะต้องเห็นว่าเป็น ‘เรานั่ง’ ‘เรานอน’ ทุกทีไป ทั้งๆ ที่รู้โดยปริยัติว่าอะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป ฉะนั้น การรู้โดยปฏิบัติกับรู้โดยปริยัตินั้นต่างกัน ผู้ปฏิบัติจะได้นามรูปเป็นอารมณ์ อย่างที่ได้มาจากนามรูปปริจเฉทญาณนั้น จึงไม่ใช่ของง่ายเลย และนี่ก็เป็นขั้นแรกที่ได้จากการเจริญวิปัสสนา

เมื่อนามรูปเกิดขึ้นสู่อารมณ์ชัดเจนแล้ว ผู้ปฏิบัติก็เพ่งนามรูปนั้นต่อไปอีก เวลานั้น

ยังไม่ได้กำหนดรู้ว่า นามรูปนี้เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน เป็นแต่เพียงรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เท่านั้น เมื่อกำหนดนามรูปต่อไปมากๆ เข้า ก็จะรู้เหตุปัจจัยที่ให้เกิดนามรูปที่กำลังดูอยู่นั้น เช่น รูปอย่างนี้เกิดขึ้นเพราะนามอย่างนั้นเป็นปัจจัย นามรูปที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยก็จะปรากฏ เพราะการตามกำหนดดูอยู่อย่างนี้ การเห็นปัจจัยซึ่งกันและกันของนามรูปจึงปรากฏขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ

ก่อนหน้านั้น แม้ผู้ปฏิบัติจะเห็นนามรูปก็จริงอยู่ แต่ว่าการเห็นนามรูปตอนนั้นยังไม่รู้ว่านามรูปเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มีมาจากไหน อาจจะไม่รู้อย่างนี้ ก็อาจคิดว่าพระเจ้าบันดาลให้เป็นไปอย่างในศาสนาอื่น ปัญญาอย่างนั้น ไม่ชื่อว่าเข้าถึงปัจจยปริคคหญาณ แต่เมื่อเข้าถึงปัจจยปริคคหญาณแล้ว จึงรู้ว่านามรูปไม่ได้เกิดจากการบันดาลของใคร แต่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัจจัยทั้งนั้น นามกับรูปต่างก็เป็นปัจจัยซึ่งกันและกันอย่างนี้ เมื่อเห็นดังนั้น ความสงสัยที่ว่านามรูปเกิดขึ้นเพราะอะไร ก็จะหมดไป หรือความสงสัยว่าคงจะมีผู้บันดาลให้นามรูปเกิดขึ้น ก็จะหมดไป การเห็นอย่างนี้ วิปัสสนาเรียกว่า ปัจจย-ปริคคหญาณ และความรู้สึกอย่างนี้ ในวิสุทธิ ๗ เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ

แต่ตอนนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้เพียงปัจจัยแห่งการเกิดขึ้นของนามรูปเท่านั้น ส่วนการดับของนามรูปนั้นยังไม่เห็น เพราะสันตติของนามรูปยังไม่ขาด นามรูปเกิดเร็วดับเร็ว ติดต่อกันไม่ขาดสาย และปัญญาของผู้ปฏิบัติยังหยาบอยู่ ยังไม่พอที่จะเข้าถึงปัญญาที่เห็นความดับของนามรูปได้ ต้องตามดูนามรูปนั้นต่อไปอีก แล้วจึงจะเห็นความดับของนามรูป แต่ว่าความดับของนามรูปในขั้นนี้ก็ไม่ใช่สันตติขาด เช่น ในเวลาที่นั่งอยู่ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถนั่งก็จะเห็นอิริยาบถนั่งนั้นดับ หรือในเวลายืน เมื่อเลิกยืนแล้วรูปยืนก็หมดไป รูปนั่งก็เกิดขึ้นมาแทน จึงเห็นว่ารูปยืนไม่เที่ยง ตอนแรกก็จะเห็นด้วยไปอย่างนี้ก่อน คือเห็นว่ารูปนั้นหมดไปแล้ว ต่อเมื่อเห็นรูปใหม่เกิดขึ้นแทน ยังไม่สามารถเห็นโดยปัจจุบันในรูปนั้นที่ยังไม่เปลี่ยนได้ เพราะการเห็นต่อเมื่อรูปเดิมหมดไปแล้ว การเห็นนั้นยังไม่เป็นปัจจุบัน คือเห็นว่ารูปนั่งดับไป ต่อเมื่อรูปนั่งหมดไปแล้ว หาได้เห็นรูปนั่งดับในขณะที่ยังกำลังนั่งอยู่ไม่ ถ้าเห็นรูปนั่งโดยสันตตติขาด จะต้องเห็นในขณะที่กำลังนั่งอยู่นั่นเอง อย่างนี้จึงจะแน่นอน แต่ขั้นแรกก็ต้องเป็นไปตามนั้นก่อน

การเห็นอย่างนี้ ก็จะรู้ไปถึงอดีตอนาคตด้วยว่า ถึงแม้อดีตและอนาคตก็ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่สงสัยเลย

ที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงรวบรวมใจความย่อๆ ในอารมณ์ขณะปฏิบัติ เฉพาะส่วนที่จะรู้ได้ในเวลากำลังปฏิบัติอยู่เท่านั้น การเห็นอย่างนี้ วิปัสสนาเรียกว่า สัมมัสสนญาณ คือญาณที่เข้าไปเห็นรูปนามนี้ไม่เที่ยง แต่ว่าการเห็นนั้นเป็นอดีต เพราะว่าหมดไปแล้วจึงเห็น ไม่ใช่เห็นความดับในระหว่างที่รูปนั้นยังตั้งอยู่ แต่ก็เรียกว่าเห็นไตรลักษณ์เหมือนกัน เพราะเห็นว่าไม่เที่ยง เห็นเกิดดับเหมือนกัน แต่ว่ายังไม่ใช่ปัจจุบัน ความรู้สึกยังไม่แรงพอที่จะลบล้างความเข้าใจผิดที่ฝังอยู่ในสันดานออกได้

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดนามรูปต่อไป ปัญญาก็กล้าขึ้น หรือจิตละเอียดขึ้น ยิ่งตามดูนามรูปมากเข้า จิตก็ได้อารมณ์ปัจจุบันมากเข้า โดยเพ่งนามรูปที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันอยู่ไม่ตกไปในที่อื่น แล้วในนามรูปนั้นเองก็จะแสดงความเกิดขึ้นและดับไปในนามเดียวหรือรูปเดียวและกาลเดียวกัน คือในปัจจุบันกาลเท่านั้น โดยเห็นทั้งเกิดและดับในอารมณ์เดียวกัน ในนามหรือรูปเดียวกัน ปัญญาความรู้อย่างนี้ วิปัสสนาเรียกว่า **อุทยัพพยญาณ** เป็นการรวบรวมอารมณ์ของญาณทั้ง ๓ ในตอนต้นๆ ทั้งหมด มาอยู่ในอุทยัพพยญาณนี้ คือ เห็นรูปนามทั้งเกิดและดับในอารมณ์เดียวกัน

อุทยัพพยญาณเป็นญาณที่สำคัญมาก สันตติขาดที่ญาณนี้ ฉะนั้น การเห็นไม่เที่ยงในญาณนี้จึงไม่เหมือนในสัมมัสสนญาณ เป็นความรู้ที่มีน้ำหนักผิดกันมาก คือในอุทยัพพยญาณนั้น เห็นความดับของรูปนามในระหว่างที่รูปนามใหม่ยังไม่เกิดขึ้นแทนที่ การเข้าไปรู้อย่างนี้ เป็นปัญญาที่มีความรู้สึกแรงมาก และความรู้สึกอย่างนี้จะกระชากอนุสัยกิเลสที่เห็นว่าเที่ยง เห็นว่าเป็นสุข เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน ออกจากสันดานที่ดองอยู่ในจิตใจ แต่ยังเป็นตทังคะอยู่ คือชั่วขณะหนึ่งๆ เท่านั้น ยังไม่เป็นสมุจเฉท และทุกครั้งที่กำหนด ก็จะกระชากอนุสัยกิเลส คือความรู้สึกที่เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน ซึ่งดองอยู่ในสันดานนั้น ออกทุกคราวไป ความรู้สึกในญาณนี้เป็นความรู้สึกที่แรงมาก แม้อาจารย์จะไม่บอกว่าลูกศิษย์รู้แล้ว ปัญญาของผู้ปฏิบัติเองก็สามารถตัดสินได้ว่ารู้แล้วเห็นแล้ว

การเกิดดับของนามรูปที่เห็นในอุทยัพพยญาณนี้ ไม่ได้เห็นด้วยการฟังหรือการเรียน และไม่เห็นได้ด้วยการคิดนึกตรึกตรอง อารมณ์นั้นก็เป็นอดีตบ้างอนาคตบ้าง คิดอย่างนี้แล้วผ่านไป ไปเชื่อมกับอย่างโน้นด้วยการเปรียบเทียบ จึงไม่สามารถทำลายอนุสัยกิเลสได้ เพราะไม่เป็นปัจจุบัน ต้องเป็นอารมณ์ที่เห็นได้ด้วยวิปัสสนาญาณที่เกิดจากการเพ่งด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้นจึงจะเห็นได้

ส่วนญาณอื่นต่อๆ ไปนั้นไม่สำคัญ เพราะก็ไปจากอุทยัพพยญาณนี้เอง เมื่ออารมณ์นามรูป ในอุทยัพพยญาณปรากฏให้เห็นมากๆ ขึ้น ความรู้สึกก็เกิดขึ้นตามญาณต่างๆ เช่น ความรู้สึกเห็น แต่ความดับไปของนามรูปในภังคญาณ ก็มาจากอุทยัพพยญาณนั่นเอง เพราะความรู้สึกอย่างนี้ ไม่เคยเห็นเลยตั้งแต่เกิดมา ดังนั้น เมื่อเห็นเข้าแล้ว ก็ย่อมตกใจกลัว และต้องไปสนใจในอารมณ์นั้น การสนใจในอารมณ์ที่นามรูปดับนี้เองก็ทำให้เห็นความดับมากขึ้น เพราะนามรูปเกิดขึ้นที่ไหน ก็ต้องดับที่นั่น แม้การเกิดจะมีอยู่ แต่ก็ไม่สนใจ จึงเห็นแต่ความดับ เห็นแต่ความฉิบหายทำลายไปของนามรูปอย่างเดียวเท่านั้น ความรู้สึกอย่างนี้วิปัสสนาเรียกว่า **ภังคญาณ** คือรู้สึกเห็นนามรูปเป็นโทษเป็นภัยน่ากลัว ไม่เป็นที่น่ายินดี แล้วก็เกิดความเบื่อหน่าย ความรู้สึกเบื่อหน่ายนามรูปนี้ วิปัสสนาเรียกว่า **นิพพิทาญาณ** ตัณหาก็ค่อยๆ คลายออกจากความยินดีในนามรูปมากขึ้นทุกที นี่เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนา หรือการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ถ้าไม่เดินตามทางสติปัฏฐานและปฏิบัติไม่ถูกต้องจริงๆ แล้วก็ไม่สามารถจะเกิดผลคือวิปัสสนาปัญญาได้

ในอุทยัพพยญาณนี้ ถ้าหากสมาธิมีกำลังกล้า หรือผู้ปฏิบัติเคยทำสมาธิมาก่อน เมื่อสมาธิมีกำลังมากแล้ว วิปัสสนูปกิเลสก็อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างอุทยัพพยญาณนี้ สำหรับผู้ที่ไม่เคยทำสมาธิมาก่อนหรือมีความเพียรอ่อน วิปัสสนูปกิเลสก็ไม่เกิด เพราะคำว่าวิปัสสนูปกิเลสนั้น จะต้องเข้าถึงวิปัสสนาเสียก่อน กิเลสที่เกิดจึงจะเป็นกิเลสของวิปัสสนา ถ้ายังไม่เข้าถึงวิปัสสนา คือยังไม่เข้าถึงอุทยัพพยญาณ กิเลสนั้นไม่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส มี ๑๐ อย่าง[๒๕] คือ

๑. **โอภาส** แสงสว่างที่ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าถึงมรรคผลแล้ว

๒. **ญาณ** ความรู้ชัดเกินไปจนเสียปัจจุบัน

๓. **ปีติ** ความอิ่มใจด้วยอำนาจสมาธิ

๔. **ปัสสัทธิ** ความสงบเยือกเย็นเกินไป วิปัสสนาจะไม่ปรากฏ

๕. **สุข** ความเป็นสุขยิ่งเกินไป ย่อมทำให้ไม่เกิดทุกขาวิปัสสนา

๖. **อธิโมกข์** ความน้อมใจเชื่อมากไปด้วยศรัทธา ทำให้ไม่มีการพิจารณา ปัญญาเกิดยาก

๗. **ปัคคาหะ** มีความเพียรเกินไป ทำให้จิตใจคับแคบไม่เป็นสมาธิ

๘. **อุปัฏฐานะ** ความปรากฏเห็นนิมิตต่างๆ

๙. **อุเบกขา** มีจิตวางเฉยเกินไป เป็นเหตุให้หย่อนความเพียร ในธรรมที่ควรได้ควรถึง

๑๐. **นิกกันติ** ความใคร่ ความพอใจ เพลินอยู่ในอารมณ์อันสงบนั้น เป็นโอกาสที่ตัณหาจะเข้าอาศัย และไม่เป็นเหตุให้เกิด นิพพิทาญาณ เป็นการขัดขวางต่อหนทางมรรคผล

วิปัสสนูปกิเลสนี้ เกิดด้วยอำนาจของสมาธิทั้งสิ้น เมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นแล้ว ก็จะขัดขวางอารมณ์ของวิปัสสนาที่จะดำเนินต่อขึ้นไป โดยจะทำให้มีความยินดีและหยุดอยู่ เพลินอยู่ อารมณ์ของวิปัสสนาก็จะระงับหายไป กิเลสต่างๆ ที่ดับไปเป็นตทังคปหาน[๒๖] แล้วนั้น ก็จะกลับมาอีก ฉะนั้น วิปัสสนูปกิเลสจึงเป็นสิ่งที่บั่นทอนความเจริญของวิปัสสนา

ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจโดยเฉียบขาดในที่นั้นว่า อารมณ์อย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ความรู้ว่าผิดหรือถูกในที่นั้น วิสุทธิ ๗ เรียกว่า **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** ผู้ปฏิบัติจะต้องมีวิสุทธินี้ด้วย มิฉะนั้น อารมณ์ใดที่เกิดขึ้นมาผิด ก็อาจไม่เข้าใจเพราะกิเลสที่เกิดขึ้นในอารมณ์ เวลานั้นละเอียดมาก ชวนให้หลง ชวนให้ยินดี ให้เพลิดเพลิน ให้เข้าใจ

---

[๒๕] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๓๑ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ข้อ ๕๓๓-๕๔๓ หน้า ๔๓๒-๔๔๘.

[๒๖] การละชั่วคราว คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๓ หน้า ๒๗๘.

ผิดว่าได้เข้าถึงธรรมแล้ว หรือเข้าถึงนิพพานแล้ว ความสุขที่ประณีตเราได้เข้าถึงแล้ว เช่นนี้เป็นต้น ถ้าขาดการศึกษาที่ถูกต้องด้วยเหตุผล ก็จะรู้ไม่ได้เลยว่าอารมณ์นั้นผิดหรือถูก

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ นั้น จะไม่เกิดกับคน ๓ จำพวก คือ

๑. ไม่เกิดแก่พระอริยะซึ่งท่านเข้าใจหนทางที่ถูกแล้ว

๒. ไม่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติผิดทาง คือปฏิบัติในทางที่ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะเมื่อไม่ได้ปฏิบัติในทางของวิปัสสนา กิเลสที่เกิดนั้นก็ไม่เป็นกิเลสของวิปัสสนา จึงไม่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส

๓. ไม่เกิดแก่ผู้ที่มีความเพียรน้อยหรือความเพียรอ่อน ถ้าสมาธิไม่แรงกล้า วิปัสสนูปกิเลสก็เกิดไม่ได้

เมื่อความรู้ในอุทยัพพยญาณปลอดโปร่งจากกิเลสแล้ว หรือกำจัดวิปัสสนูปกิเลสหมดแล้ว การเห็นความเกิดดับของนามรูปจะชัดเจนขึ้น เพราะว่ากันกิเลสออกไปหมดแล้ว วิปัสสนูปกิเลสไม่มารบกวนอีก อุทยัพพยญาณที่ปลอดโปร่งจากกิเลสแล้วนั้น วิสุทธิ ๗ เรียกว่า **ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** และญาณอื่นต่อๆ ไปนั้น ก็สงเคราะห์อยู่ในวิสุทธินี้ตลอดไปจนถึง**อนุโลมญาณ**

การเจริญวิปัสสนาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพียรให้ทราบเหตุผลข้อปฏิบัติพอสมควรแก่การที่จะให้เกิดอุทยัพพยญาณเท่านั้น เพราะเป็นความสำคัญ ถ้าหากปฏิบัติให้เกิดถึงญาณนี้ได้แล้ว ญาณต่อๆ ไปก็ไม่ยากเลย

หน้าที่ของครูผู้สอนการปฏิบัติวิปัสสนา (โดยสังเขป)

ครูผู้สอน

๑. ต้องมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาโดยถูกต้องมาแล้ว เช่นเดียวกับครูที่สอนหนังสือนักเรียน ครูคนนั้นจะต้องอ่านหนังสือออกมาแล้ว หรือครูที่สอนให้เขาว่ายน้ำ ครูคนนั้นก็จะต้องว่ายน้ำเป็นมาแล้วจึงจะสอนเขาได้

๒. ต้องสอนโดยถูกต้อง คือ ไม่สอนเป็นการเอาใจผู้ปฏิบัติ หรือตามใจผู้ปฏิบัติ ครูสอน ต้องสอนเอาธรรมเป็นใหญ่ อย่าสอนเป็นการประจบผู้ปฏิบัติ

๓. ต้องมีความสำรวมสังวรในทุกกรณี การสำรวมสังวรเป็นความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสำนักปฏิบัติธรรมเป็นสถานที่เกื้อกูลแก่การออกจากกิเลส หากครูผู้สอนขาดความสำรวมสังวร ก็จะเกิดความเสียหายแก่สำนักฯ และทำให้ผู้มาปฏิบัติไม่ได้ประโยชน์จากการเจริญวิปัสสนาเท่าที่ควร เมื่อครูผู้สอนมีความสำรวมสังวรอยู่เป็นนิตย์ ก็ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติซึ่งเป็นลูกศิษย์ สำรวมสังวรตามไปด้วย การสังวรสำรวมเป็นเรื่องของศีล ถ้าศีลไม่บริบูรณ์ สมาธิและปัญญาก็เกิดไม่ได้

๔. ควรจะรู้ว่า ผู้ปฏิบัติมีพื้นความรู้พอที่จะฟังการสอนแล้วเข้าใจหรือพอจะนำไปปฏิบัติได้ เพียงใดหรือไม่ คือต้องสอนให้พอเหมาะพอควรแก่ภูมิปัญญาของผู้ปฏิบัติ

๕. จะต้องรู้ว่า ควรสอนอะไรก่อน อะไรหลัง และควรสอนอย่างไร ทั้งนี้ครูสอนจะต้องพิจารณาว่า เป็นผู้ปฏิบัติใหม่ หรือเป็นผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้วมากน้อยเพียงใด เพื่อการสอนจะได้เป็นไปตามลำดับขั้นของความรู้ของเขา

เรื่องที่ควรให้ผู้ปฏิบัติทุกคนได้ทราบและเข้าใจดีในเบื้องแรก ก็คือ วิปัสสนาคืออะไร รู้อะไรเห็นอะไรจึงจะเรียกว่าวิปัสสนา และอานิสงส์ของวิปัสสนามีอย่างไร การให้ผู้ปฏิบัติรู้เช่นนี้ จะเป็นเครื่องช่วยป้องกันมิให้เขาเห็นผิดไปจากหลักฐานของวิปัสสนา ต่อไปจึงสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เพราะวิปัสสนานั้นต้องดูหรือต้องพิจารณานามรูปเป็นตัวกรรมฐาน

๖. ควรสอนปริยัติเพียงเท่าที่จำเป็นแก่การปฏิบัติ คือ สอนเพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัตินำความรู้ไปใช้ในการเจริญวิปัสสนาได้ถูกต้องเท่านั้น เช่น สอนเรื่องรูปนาม ก็ไม่จำเป็นต้องสอนว่ารูปมีจำนวนเท่าไหร่ อะไรบ้าง หรือนามแยกเป็นจิตและเจตสิกมีจำนวนเท่าไร เพราะการสอนเช่นนี้ เป็นเรื่องของอภิธรรม ส่วนเรื่องของการปฏิบัติ ควรหยิบเอาแต่ที่จำเป็นเพื่อใช้ในการปฏิบัติเท่านั้น ถ้าสอนปริยัติมาก ก็จะเป็นการฟุ่มเฟือย ทำให้ผู้ปฏิบัติเสียเวลาและไม่เข้าใจว่า การเจริญวิปัสสนานั้น จะให้ดูหรือให้พิจารณาอะไรที่ตรงไหนกันแน่

๗. ควรสอนเป็นขั้นตามลำดับของการเจริญวิปัสสนา คือ ควรสอนตามลำดับเป็นขั้นๆ ไป เช่น ควรสอนให้รู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เวลาที่รูปนามเกิดขึ้นในขณะนั้นหรือในเวลานั้น จะต้องกำหนดที่รูปหรือที่นาม และเพราะเหตุใดบางแห่งก็กำหนดที่รูป บางแห่งก็กำหนดที่นาม และการทำความรู้สึกตัวในเวลาที่กำหนดรูปนามนั้นทำอย่างไร เป็นต้น เหล่านี้จะต้องให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจโดยแน่ชัดจริงๆ

๘. ควรรู้ว่า ผู้ปฏิบัติเขาเคยทำกรรมฐานมาก่อนแล้วอย่างไร คือ ถ้าเขาเคยทำสมาธิโดยเข้าใจว่าเป็นวิปัสสนาเช่นนี้ การแก้ไขให้เขามาทำตามวิธีที่เป็นตามหลักฐานและเหตุผลของวิปัสสนา ก็ค่อนข้างยากที่จะเปลี่ยนได้ เพราะเขาติดสมาธิแล้วอย่างแน่นหนา แต่ถ้าผู้ปฏิบัติมีปัญญา ก็พอจะแก้ไขให้เขาเข้าใจถูกต้องได้

๙. ต้องชี้แจงเหตุผลให้การปฏิบัติ คือ ต้องให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจโดยแจ่มแจ้งว่าที่เขายังเจริญวิปัสสนาไม่ถูกต้องเพราะอะไร ที่ถูกเป็นอย่างไร เช่น รูปนั่งต้องดูที่ตรงไหน ตรงไหนที่ชื่อว่ารูปนั่ง เพราะเหตุใดจึงดูเช่นนั้นหรือกำหนดเช่นนั้น เป็นต้น

๑๐. ควรจะรู้ว่า ผู้มาเข้าปฏิบัติ มีโรคเกี่ยวกับสุขภาพทางจิตหรือไม่ เพราะถ้าสุขภาพทางจิตเสื่อม โดยอาจจะเป็นทางใดทางหนึ่ง เช่น ทางกรรมพันธุ์เป็นต้น การเจริญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล นอกจากนั้นยังจะเป็นเหตุให้จิตวิปริตได้ด้วย ซึ่งจะเป็นการเสื่อมเสียแก่สำนักฯ และทำให้กล่าวกันไปได้ว่าวิปัสสนาทำให้คนเป็นบ้า

๑๑. ควรสอบถามผู้มาขอปฏิบัติให้ได้ความแน่นอนเสียก่อนว่า เขาจะประพฤติปฏิบัติตามวิธีการของสำนักนี้หรือไม่ คือ ถ้าเขาทำตามไม่ได้ หรือจะขอทำตามที่เขาปฏิบัติ

มาจากที่อื่น ที่ไม่มีเหตุผลและหลักฐานตรงกัน ก็ให้เข้าปฏิบัติที่สำนักฯ นี้ไม่ได้ เพราะมีตัวอย่างมาแล้ว ที่ผู้มาขอเข้าปฏิบัติ ทำตามความเข้าใจของตัว หรือทำมาผิดๆ แล้วไม่ยอมเปลี่ยนหรือแก้ไขให้ถูกต้องตามวิธีของสำนักฯ นี้

๑๒. ต้องหมั่นตรวจสอบการเจริญวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติเสมอๆ คือ เมื่อเห็นว่าผู้ปฏิบัติที่มีความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาตามที่เคยสอนไว้เดิมดีแล้ว จึงสอนเขาในขั้นต่อไป ถ้าเขายังทำไม่ถูก หรือไม่เข้าในตรงไหน ก็ควรชี้แจงแนะนำตรงที่เขายังทำไม่ถูกนั้นให้เขาเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อน อย่าสอนเพิ่มเติมก้าวหน้าต่อไป ต้องสอนซ้ำๆ อยู่จนให้เขาเข้าใจทำให้ถูก

๑๓. ไม่ควรสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติแต่ละคนนานเกินไป ควรสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติแต่ละคนเพียง ๑๐ หรือ ๑๕ นาที ก็พอแล้วในคราวหนึ่งๆ ถ้านานนัก ก็จะทำให้ความเข้าใจของเขาเฝือไป และครูผู้สอนไม่ควรกล่าวตอบนำเสียเอง ต้องให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้ความเข้าใจในเหตุผลด้วยปัญญาของตัวของเขาเอง

๑๔. ต้องมีความเข้าใจในการปลูกศรัทธาผู้ปฏิบัติ การปลูกศรัทธาจะต้องเป็นไปตามควรแก่กาลเวลา เพื่อช่วยกระตุ้นจิตใจผู้ปฏิบัติให้มีความเพียร และมีความสนใจในการปฏิบัติ ในเมื่อจิตใจของเขาตกไปจากความเพียรและศรัทธา

๑๕. ควรมีความเข้าใจในการถ่ายความรู้ให้แก่ผู้ปฏิบัติ การถ่ายทอดความรู้เป็นความสำคัญอย่างหนึ่งที่ครูผู้สอนควรจะมีความเข้าใจ แม้ครูผู้สอนจะมีความรู้สักปานใดก็ตาม แต่ถ้าถ่ายทอดความรู้ของตัวให้แก่ศิษย์ไม่ได้ดีตามสมควร ประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติจะควรได้รับก็น้อย หรืออาจทำให้เขาเข้าใจผิดๆ ไปได้

๑๖. ต้องไม่หวังผลในลาภสักการะหรือหวังความมีชื่อเสียง ครูสอนต้องมีจิตใจอันบริสุทธิ์ คือ เจตนาในการสอนก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาโดยถูกต้อง จะได้ถึงความพ้นทุกข์เท่านั้น ถ้าครูผู้สอนสอนผิด หรือสอนโดยเจตนาไม่บริสุทธิ์ ก็จะทำให้พระศาสนาวิบัติ และครูผู้สอนก็จะวิบัติไปด้วย

๑๗. ครูผู้สอนต้องรู้ว่า ผู้ปฏิบัติมีความรู้ขั้นไหน ขั้นปริยัติ ขั้นปฏิบัติ หรือขั้นวิปัสสนาเข้าถึงวิสุทธิ.

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา (โดยสังเขป)

ผู้ปฏิบัติ

๑. ต้องมีความเข้าใจตามที่อาจารย์สอนโดยถูกต้อง คือ ผู้ปฏิบัติฟังอาจารย์สอนแล้ว ก็ต้องเข้าใจในคำสอนนั้นโดยถูกต้อง ไม่ใช่ฟังผ่านๆ ไป หรือฟังแล้วก็ปีติยินดีในคำชี้แจงสั่งสอนของอาจารย์ แต่ไม่สามารถจะนำเอาคำสอนนั้นไปใช้ในเวลาปฏิบัติได้ เพราะฟังไปโดยไม่มีความเข้าใจ

ส่วนการจะรู้ว่า ครูหรืออาจารย์สอนโดยถูกต้องหรือไม่นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้มีความเข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนามาบ้างพอสมควร และถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่เข้าใจ หรือเข้าใจยังไม่แจ่มแจ้งอย่างใด ก็ต้องซักถามครูอาจารย์นั้น จนให้ได้ความเข้าใจโดยปราศจากความเคลือบแคลงสงสัย

๒. ควรศึกษาให้มีความเข้าใจในเรื่องวิปัสสนา ว่า คืออะไร รู้อะไรเห็นอะไรที่เรียกว่าวิปัสสนา และประโยชน์ของวิปัสสนามีอย่างไรบ้าง พอสมควรเสียก่อน

๓. ต้องศึกษาในหลักการกำหนดรูปนามที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ให้มีความเข้าใจดีเสียก่อน ซึ่งมีข้อความโดยสังเขป ดังนี้

ก. ต้องศึกษาทำความเข้าใจว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เพราะการเจริญวิปัสสนาจะต้องใช้นามรูปเป็นตัวกรรมฐานที่ถูกเพ่ง ถ้าไม่รู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนามจนมีความเข้าใจชำนาญแล้ว ก็จะกำหนดไม่ถูกหรือเพ่งไม่ถูก

ข. ต้องศึกษาทำความเข้าใจว่า เหตุใดในบางอารมณ์จึงต้องกำหนดที่รูปบางอารมณ์กำหนดที่นาม ทั้งนี้ ย่อมแล้วแต่ว่ากิเลสความเห็นผิด อาศัยเกิดที่รูปหรือที่นามก็ต้องดูหรือกำหนดที่รูปนั้นนามนั้น เช่น เวลาได้ยินเป็นต้น จะต้องกำหนดที่นามได้ยินเพราะความเห็นผิดอาศัยเกิดที่นามได้ยิน ทำให้เข้าใจว่าเป็นเราได้ยิน เช่นนี้เป็นต้น

ค. ในเวลาปฏิบัติ จะต้องทำความรู้สึกตัวในการกำหนดรูปนามอย่างไร จึงจะเป็นการถูกต้อง เช่น เวลาได้ยิน ต้องทำความรู้สึกตัวว่า ดูนามที่ได้ยิน หรือเวลานั่ง ต้องทำความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนั่งเป็นต้น

๔. ต้องมีความเข้าใจในการจับอารมณ์ปัจจุบัน คือ

ก. ในเวลาที่รูปอะไร หรือนามอะไรปรากฏ ก็ต้องกำหนดรูปหรือนามที่ปรากฏนั้นๆ ให้ทัน และตามกำหนดเรื่อยไป จนเห็นความจริงว่า เป็นรูปเป็นนามเท่านั้น

ข. เมื่อกำหนดอารมณ์ปัจจุบันได้ถูกต้องบ่อยๆ แล้ว ไตรลักษณ์ของรูปนามก็จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ โดยไม่ต้องมีใครมาเป็นผู้บอก ผู้ปฏิบัติจะเห็นความจริงของรูปนามและลักษณะของรูปนามได้ด้วยตัวของตัวเอง

๕. จะต้องมีความเข้าใจทำความรู้สึกตัวในการกำหนดรูปนาม คือ

ก. กิริยาที่ทำ หรือวิธีการทำความรู้สึกตัว ในการกำหนดรูปนามที่เป็นมัชฌิมาฯ นั้น ก็เปรียบได้เหมือนกับการดูละคร คือ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงแต่ดูอย่างเดียวเท่านั้น ดูเขาไปจนรู้เรื่อง ไม่ใช่เข้าไปหัดละครหรือแสดงละครเสียเอง

ข. ต้องไม่ทำอาการใดๆ หรือกิริยาใดๆ ให้ผิดปกติธรรมดา เพราะถ้าทำให้ผิดปกติธรรมดา ความผิดปกติธรรมดานั้นเองก็จะปิดบังไม่ให้เห็นความจริง เพราะความผิดปกติเป็นปัจจัยให้เกิดอภิชฌาและโทมนัส

ค. จะต้องมีความสังเกต หรือสำเหนียกว่า อารมณ์ปัจจุบันตกไปเพราะอะไร และมันกลับมาได้เพราะเหตุใด ถ้าผู้ปฏิบัติรู้เหตุเช่นนี้แล้ว ก็จะทำให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันได้ง่าย เมื่อได้อารมณ์ปัจจุบันบ่อยๆ และถี่เข้า ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงของรูปนามได้ชัดเจนแล้ว ความเห็นผิดก็จะคลายออกไป

ง. จะต้องรู้ว่าดูรูปอะไร ดูนามอะไร ในขณะนั้นๆ อยู่เสมอ เช่นนี้จึงจะทำลายฆนสัญญาที่เห็นว่าเป็นตัวเป็นตนออกได้ เช่น ดูนั่งเฉยๆ ไม่ได้ ต้องรู้ด้วยว่าอะไรนั่ง เมื่อรู้ว่าเป็นรูปนั่ง จึงจะกันเอา 'เรา' ออกจากนั่งนั้นได้ ฉะนั้น ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนา จึงขึ้นอยู่ที่ความเข้าใจ ถ้ามีความเข้าใจในการทำแล้วจึงจะเกิดผล

๖. ต้องเข้าใจในการพิจารณาอิริยาบถ คือ

ก. พิจารณาอิริยาบถที่ตรงไหน หรือดูที่ตรงไหน จึงเรียกว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา เช่น ดูรูปนั่งนั้นดูที่ตรงไหน จึงจะชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา เช่น ดูรูปนั่งนั้น ดูที่ตรงไหน

จึงจะชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาโดยถูกต้อง

ข. จะต้องรู้เหตุในการเปลี่ยนอิริยาบถทุกครั้ง เพราะประโยชน์อยู่ตรงที่ว่า เพื่อให้เห็นความจริงคือทุกข์ ถ้าอยากเปลี่ยนก็ไม่เห็นทุกข์ เพราะตัณหาเข้าอาศัยในความอยาก ในรูปใหม่นั้นเสียแล้ว

๗. ต้องมีความเข้าใจเหตุผลในการถ่ายถอนความเห็นผิด คือ

ก. ความเข้าใจผิดนั้นอยู่ที่จิตใจ เพราะฉะนั้น การเจริญวิปัสสนาจึงอย่าทำอะไรๆ ให้ผิดปกติ ถ้าผิดปกติแล้ว จิตใจก็ผิดปกติตามไปด้วย วิปัสสนาก็จะไม่เกิด

ข. การนั่งก็ดี การเดินก็ดี เป็นต้น ที่เป็นวิปัสสนาและไม่เป็นวิปัสสนาก็ได้ ถ้าเข้าใจว่า เรานั่งก็เป็นการนั่งกรรมฐาน เดินก็เป็นการเดินกรรมฐาน อย่างนี้แล้ว ก็ไม่เป็นวิปัสสนา เพราะตัณหาจะเข้าอาศัยในความเข้าใจผิดนั้นทุกครั้งไป ถ้าจะใช้อิริยาบถก็ต้องรู้เหตุ ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ให้ใช้อิริยาบถ

ค. การเจริญวิปัสสนาก็เพื่อถ่ายถอนความรู้เดิมที่เป็นปัจจัยแก่กิเลส ฉะนั้นการทำอะไรๆ ที่ไม่มีประโยชน์ที่จะให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดในรูปนามแล้วก็อย่าทำ หรือมีความเข้าใจผิดว่ารูปนามเป็นเรา อยู่ที่ตรงไหน ก็ต้องดูหรือต้องพิจารณารูปนามที่ตรงนั้น จึงจะถอนความเห็นผิดที่เห็นว่าเป็นเรา หรือตัวตนของเรา ออกได้

๘. ต้องประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบของสำนักฯ ทุกประการ เช่น ไม่พูดไม่คุยกัน หรือเลี้ยงแมว เลี้ยงสุนัข เป็นต้น เพราะจะเป็นเหตุให้การเจริญวิปัสสนาเสียไป และเป็นการทำความรำคาญแก่ผู้ปฏิบัติอื่นๆ อีกด้วย

๙. ต้องตอบคำถามครูผู้สอนด้วยความบริสุทธิ์ใจ คือ ตนมีความรู้สึก หรือมีความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาอย่างไร ก็ควรตอบตามที่ตนมีความรู้สึกหรือมีความเข้าใจอย่างนั้น อย่านึกตอบหรือคิดตอบ หรืออย่าตอบตามปริยัติ ทั้งนี้ เพื่อครูผู้สอบอารมณ์จะได้ทราบผลการปฏิบัตินั้นว่าผิดถูกอย่างไร ก็จะได้แนะนำชี้แจงได้ถูกต้อง เช่นเดียวกับการรักษาโรค ถ้าคนไข้บอกอาการของโรคผิด หรืออำพรางไม่บอกตามความจริง หมอก็วางยาไม่ถูก หรือวางยาไม่ตรงกับโรค โรคนั้นก็ไม่หาย

ตจปัญจกกรรมฐาน

(กรรมฐาน ๕)

ตจปัญจกกรรมฐาน คือ พระกรรมฐานมีหนังเป็นที่ ๕ เป็นเครื่องสะกดใจ ป้องกันความฟุ้งซ่านได้ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจงตั้งใจเรียนพระกรรมฐาน ว่าตามภาษาบาลี ดังนี้

“เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ” นี้เป็นอนุโลม ต่อไปนี้พึงว่าเป็นปฏิโลม

“ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา” นี้เป็นปฏิโลม

เกสา	แปลว่า	**ผม**
โลมา	แปลว่า	**ขน**
นะขา	แปลว่า	**เล็บ**
ทันตา	แปลว่า	**ฟัน**
ตะโจ	แปลว่า	**หนัง**

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทั้ง ๕ นี้ เป็นส่วนหนึ่งๆ ของร่างกาย ผู้ปฏิบัติต้องเล่าเรียนท่องบ่น ทรงจำไว้ให้ขึ้นปากขึ้นใรจ ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม ดังเรียนมานั้น และพิจารณาด้วยใจ ให้เห็นโดยความเป็นของปฏิกูล โดยสี โดยสัณฐาน โดยอาการที่เกิด ที่อาศัย เป็นต้น ให้เห็นชัดประจักษ์ว่า ล้วนแต่เป็นที่ตั้งแห่งความไม่สะอาดปฏิกูล ทำลายความสำคัญผิดว่าสวยงาม เป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคลเสีย แยกพิจารณาออกเป็นส่วนๆ ให้เห็นเป็นสภาพของส่วนนั้นๆ พิจารณาเบื้องล่าง แต่ปลายเท้าขึ้นไป เบื้องบนแต่ปลายผมลงมาจนความปฏิกูลปรากฏชัดขึ้นในใจ ตามความเป็นจริงของส่วนนั้นๆ นี้แหละเป็นพระกรรมฐานเครื่องป้องกันราคะที่จะชักนำใจให้พล่านไป ผู้ปฏิบัติจงท่องบ่นทรงจำไว้ พิจารณาโดยแยบคาย จะได้เป็นเครื่องสงบจิต เป็นที่ตั้งสมาธิและปัญญาต่อไป.

บรรณานุกรม

อารยธมฺโม ภิกฺขุ *(วัดเขาพระ อู่ทอง สุพรรณบุรี)*, **แนะความเข้าใจ และวิธีปฏิบัติวิปัสสนา**.

แนบ มหานีรานนท์, **การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน** *(ที่ระลึกพิธีเปิดศาลาพระธรรมปริยัติเวที (สุเทพ ป.ธ.๙ ลูกแม่ตุ้ย บุษบก))*. มูลนิธิวัดปราสาททอง สุพรรณบุรี. ๒๕๕๑

หลักและวิธีเจริญสมถะและวิปัสสนาเบื้องต้น
ถึงธรรมกาย

โดย

พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
หลวงพ่อวัดปากน้ำ

5-1

ผู้เรียบเรียง

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)

5-2



พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

สารบัญ

วิธีเจริญสมถวิปัสสนาภาวนา
โดย พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ

วิธีนั่ง

นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เว้นหัวแม่มือทั้งสองให้ห่างกันสององคุลี คือหัวแม่มือซ้ายจรดกับปลายนิ้วชี้ขวา (รูปที่ ๑) แล้วตั้งกายให้ตรง คือวัดตั้งแต่ปลายนิ้วชี้ของเท้าขวาถึงกลางลูกสะบ้าของหัวเข่าขวานั้น แล้วเอาเครื่องวัดนั้นจรดลงที่ตรงบนตาตุ่มขาขวา แล้วเอาเครื่องวัดอีกข้างหนึ่งจรดเข้าที่ใต้ลูกคาง นี้เป็นส่วนของกายตรง เรียก **อุชุํ กายํ ปณิธาย** ตั้งกายให้ตรง **ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา** เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบ คือเข้าไปตั้งสติไว้ไม่ให้เผลอ [ตรงกับพระขีณาสพผู้เป็นสติวินัย มีสติทุกเมื่อ] นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิตให้ติดกัน ไม่แยกแตกจากกัน นี้แลเป็นของสำคัญในเรื่องที่จะเป็นหรือไม่เป็น สติไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง บริกรรมว่า **“สัมมาอรหัง”** นี้เรียกว่า **บริกรรมภาวนา**

กำหนดเครื่องหมายให้ใสเหมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตาประมาณเท่าวงของตาดำ ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้า สัณฐานกลมรอบตัว ไม่มีตำหนิเรียบรอบตัว เหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ นี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต**

บริกรรมทั้งสองนี้พรากจากกันไม่ได้ ต้องให้ติดกันอยู่เสมอในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เผลอ ให้มีสติอยู่เสมอ ไม่ให้ขาด เมื่อเห็นดวงนิมิตเกิดเป็นดวงใสขึ้นแล้ว ให้หยุดบริกรรมภาวนา เพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น แล้วทำใจให้หยุดในหยุดที่กลางดวงนั้น มีจุดเป็นเครื่องหมาย ให้ใสหนักขึ้นทุกที จนเป็นรัศมีคือแสงสว่าง ถ้าไม่หยุด ให้บริกรรมภาวนาไว้ว่า “สัมมาอรหังๆๆ” ร้อยครั้ง พันครั้ง จนกระทั่งใจค่อยๆ รวมหยุดอยู่ที่เดียว ดังจะอธิบายข้างหน้าเป็นลำดับไป



รูปที่ ๑ นั่งคู้บัลลังก์ ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ปลายนิ้วชี้มือข้างขวาจรดกับปลายนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย

ฐานที่ ๑ **ปากช่องจมูก** *หญิงซ้าย ชายขวา* ตรงกลางพอดี ไม่ล้ำเข้าไป ไม่เหลื่อมออกมา

ฐานที่ ๒ **เพลาตา** *หญิงซ้าย ชายขวา* ตรงหัวตาพอดี ตามช่องลมเข้าออกข้างใน

ฐานที่ ๓ **จอมประสาท กลางกั๊กศีรษะ** ให้ได้ระดับกับเพลาตา อยู่ภายในตรงศูนย์กลางของศีรษะ

ฐานที่ ๔ **ปากช่องเพดาน** ไม่ให้ล้ำไม่ให้เหลื่อม ตรงช่องที่รับประทานอาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ **ปากช่องคอ** เหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางทีเดียว

ฐานที่ ๖ ที่สุดลมหายใจเข้าออก คือ **กลางตัว ตรงระดับสะดือ** แต่อยู่ภายใน

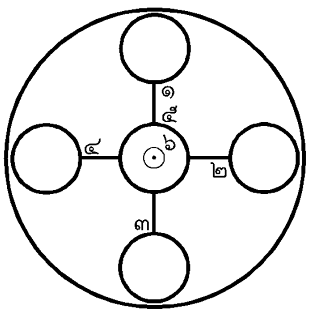
ฐานที่ ๗ ถอยหลังกลับมา**เหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ** (๒ องคุลีหรือประมาณ ๕ ซ.ม.) ในกลางตัว (ดูรูปที่ ๒)



รูปที่ ๒ รูปด้านข้างผ่าซีกแสดงที่ตั้ง ของดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗

กำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายไปหยุดอยู่ตามฐานนั้นๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า "สัมมาอรหังๆๆ" ๓ ครั้ง แล้วจึงเลื่อนดวงนิมิตนั้นต่อไป

สำหรับฐานที่ ๓ เวลาจะเลื่อนดวงนิมิตต่อไป ต้องเหลือบตากลับเข้าข้างใน คล้ายๆ กับคนนอนกำลังจะหลับ แต่แล้วก็ปล่อยให้เป็นไปตามปกติ ทั้งนี้ เพื่อจะให้ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ (รวม ๔ อย่างนี้เรียก ว่า ใจ) กลับเข้าข้างใน เพราะจะต้องดูด้วยตาละเอียดต่อไป เมื่อเลื่อนดวงนิมิตกลับขึ้นมาอยู่ฐานที่ ๗ แล้ว ให้เพ่งอยู่ตรงนั้นที่เดียว ให้คู่กันไปกับบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอรหัง" ถ้าหากรู้จักทางคือฐานที่ตั้งเหล่านี้แล้ว **ในการทำคราวหลังๆ จะเอาใจไปจรดฐานที่ ๗ เลยทีเดียวก็ได้**



รูปที่ ๓ ลักษณะของฐานที่ ๗

(๑) ศูนย์ด้านหน้า ธาตุน้ำ (๒) ศูนย์ด้านขวา ธาตุดิน
(๓) ศูนย์ด้านหลัง ธาตุไฟ (๔) ศูนย์ด้านซ้าย ธาตุลม
(๕) ศูนย์กลาง อากาศธาตุ (๖) ศูนย์กลางของอากาศธาตุ วิญญาณธาตุ

ตรงนั้นมีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย (รูปที่ ๓) ศูนย์กลางคือ อากาศธาตุ เครื่องหมายที่ใสสะอาดลอยอยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่า วิญญาณธาตุ ศูนย์ข้างหน้าคือธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาคือธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังคือธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายคือธาตุลม นิยมพร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อแรกเกิดมาก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อไปเกิดก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ **ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ เมื่อไม่มีปฐมมรรค มรรคผลนิพพานก็ไปไม่ถูก เหตุนี้จึงต้องทำปฐมมรรคให้เกิดให้มีขึ้น.**

เมื่อดวงปฐมมรรคเกิดขึ้นเป็นดวงใสที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้ว ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนา แต่ให้เพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น โดยทำใจให้หยุดในหยุดที่กลางดวงนั้น มีจุดเป็นเครื่องหมายให้ใสหนักขึ้นทุกที จนเป็นรัศมีคือแสงสว่าง ต่อไปให้ฝึกปฏิบัติต่อไปตามลำดับ ดังนี้ คือ

๑. ฝึกเจริญสมถภาวนา ถึง ๑๘ กาย ถึงธรรมกาย คือกายมนุษย์-มนุษย์ละเอียด กายทิพย์-ทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม-รูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม-อรูปพรหมละเอียด กายธรรมโคตรภู-โคตรภูละเอียด กายธรรมพระโสดา-พระโสดาละเอียด กายธรรมพระสกทาคามี-พระสกทาคามีละเอียด กายธรรมพระอนาคามี-พระอนาคามีละเอียด กายธรรมพระอรหัต-พระอรหัตละเอียด ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด นี้เรียกว่าขั้นสมถะ ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนถึงกายพระอรหัตทั้งหยาบทั้งละเอียด นี้เป็นขั้นวิปัสสนาทั้งนั้น[๑]

๒. **ฝึกพิสดารกาย (ทั้ง ๑๘ กาย) สุดกายหยาบกายละเอียด** ให้เป็นวสี คือ ให้คล่องแคล่ว ชำนาญเพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญวิชชาชั้นสูง และทำนิโรธดับสมุทัย (ไม่ใช่นิโรธสมาบัติ แต่เป็นการดับหยาบไปหาละเอียด) **ละอกุศลจิตของกายในกายโลกิยะจากสุดหยาบ เข้าถึงกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต** และ**ธรรมในธรรม ของกายที่ละเอียดๆ ไปจนสุดละเอียด ได้เข้าถึง ได้รู้-เห็น** และ**เป็นธรรมกาย** ซึ่ง**เป็นกายโลกุตตระไปจนสุดละเอียด ถึงพระนิพพานของพระพุทธเจ้า**

๓. **ฝึกซ้อนกาย-สับกาย และพิสดารกาย ซ้อนสับทับทวี**

๔. **ฝึกเจริญฌานสมาบัติ** (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) โดยอนุโลมและปฏิโลม

๕. **ฝึกเจริญภาวนาถึงนิพพาน** ทั้งนิพพานถอดกายและนิพพานเป็น

๖. **ฝึกตรวจภพ ตรวจจักรวาล**

๗. **ฝึกเจริญพรหมวิหาร ๔** (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)

---

[๑] พระเดชพระคุณ **หลวงพ่อวัดปากน้ำ** หมายถึง **ตั้งแต่ขั้นอนุปัสสนา**เห็นแจ้งในสภาวะของ**สังขารธรรม** ตลอดถึง**โลกุตตรวิปัสสนา** เห็นแจ้งในสภาวะของ **วิสังขารธรรม**คือ**พระนิพพาน** และเห็นแจ้งใน**อริยสัจ ๔** อันเป็นไปในญาณ ๓ มีอาการ ๑๒ – ชยมงฺคโล ภิกขุ.

๘. **ฝึกพิจารณาสติปัฏฐาน ๔** กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง ณ ภายใน และ ณ ภายนอก

๙. **ฝึกพิจารณาอริยสัจ ๔** ในกายมนุษย์, ทิพย์, พรหม อรูปพรหม ให้เห็นแจ้ง รู้แจ้ง ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อันเป็นไปในญาณ ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ มีอาการ ๑๒ นี้เป็นโลกุตตรปัญญา พร้อมกับทำนิโรธ (ไม่ใช่นิโรธสมาบัติ แต่เป็นนิโรธในความหมายของการดับสมุทัย) ดับหยาบไปหาละเอียด จนถึง **อายตนะนิพพาน เพื่อให้รู้เห็น** และ**เป็นพระนิพพานธาตุ** ซึ่งมีสภาวะที่เป็น **วิสังขาร** คือ **"พระนิพพาน"** ที่แท้จริง ของพระพุทธเจ้า

๑๐. **ฝึกเจริญวิชชาธรรมกายชั้นสูง (วิชชาสะสางธาตุธรรม)** เพื่อ**เข้าถึง/บรรลุวิชชา ๓** คือ **"ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ" "จุตูปปาตญาณ"** และ **"อาสวักขยญาณ"** และ **คุณธรรมที่ควรบรรลุยิ่งขึ้นไป** ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ เพื่อช่วยบำบัดทุกข์ บำรุงสุขของตน และสังคม ประเทศชาติ ตามที่หลวงพ่อวัดปากน้ำ ท่านได้เคยกล่าวไว้ว่า **"ธรรมกายคนหนึ่ง ช่วยคนได้ครึ่งเมือง"** ซึ่งหมายความว่าผู้ปฏิบัติได้ถึงธรรมกาย เจริญวิชชาธรรมกายชั้นสูง ช่วยบำบัดทุกข์ บำรุงสุขแก่สาธุชนพลเมืองได้มาก.

วิธีเจริญภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกาย

พระธรรมเทศนา โดย **หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี** (สด จนฺทสโร)

บัดนี้ท่านทั้งหลาย ทั้งหญิงและทั้งชายได้เสียสละเวลาอันมีค่า มาศึกษาในทางพระพุทธศาสนา นี้เป็นกิจส่วนตัวสำคัญทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาแปลว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนให้สัตว์โลกทั้งหมด ละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ทำความดีด้วยกาย วาจา ใจ ทำใจให้ใส ๓ ข้อนี้แหละเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ยืนยันเหมือนกันหมด เหตุนั้นท่านทั้งหลาย เมื่อตั้งใจมั่นลงในพระพุทธศาสนาเช่นนี้ ก็เพื่อจะทำใจของตนให้ดีตามประสงค์

ในทางพระพุทธศาสนา การที่จะทำใจให้ดีนี้ มีบาลีเป็นตำรับตำราว่า

เทฺวเม ภิกฺขเว วิชฺชาภาคิยา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิชชามี ๒ อย่าง **กตเม เทฺว** ๒ อย่างอะไรบ้าง **สมโถ จ** สมถะ ความสงบระงับ อย่างหนึ่ง **วิปสฺสนา จ** วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง อย่างหนึ่ง

สมโถ ภาวิโต กิมตฺถมนุโภติ สมถะเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **จิตฺตํ ภาวิยติ** ต้องการให้จิตเป็นขึ้น **จิตฺตํ ภาวิตํ กิมตฺถมนุโภติ** จิตเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **โย ราโค โส ปหียติ** ความกำหนัดยินดีอันใดที่มีอยู่ในจิตใจ ความกำหนัดยินดีอันนั้นหมดไปด้วยสมถะ ความสงบระงับ

วิปสฺสนา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ วิปัสสนาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **ปญฺญา ภาวิยติ** ต้องการทำปัญญาให้เป็นขึ้น **ปญฺญา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ** ปัญญาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **ยา อวิชฺชา สา ปหียติ** ความไม่รู้จริงอันใดที่มีอยู่กับจิตใจ ความไม่รู้จริงอันนั้นหมดไปด้วยความเห็นแจ้งคือวิปัสสนา

ทางพระพุทธศาสนามีวิชชา ๒ อย่างนี้เป็นข้อสำคัญนัก บัดนี้ท่านทั้งหลายที่เสียสละเวลามา ก็เพื่อมาเรียนสมถวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนี้ **สมถะ** เป็นวิชชาเบื้องต้น พุทธศาสนิกชน

ต้องเอาใจใส่ คือแปลความว่า สงบระงับใจ เรียกว่า สมถะ **วิปัสสนา** เป็นขั้นสูงกว่าสมถะ ซึ่งแปลว่า เห็นแจ้ง เป็นธรรมเบื้องสูง เรียกว่าวิปัสสนา สมถะ-วิปัสสนา ๒ อย่างนี้ เป็นธรรมอันสุขุมลุ่มลึกในทางพระพุทธศาสนา ผู้พูดนี้ได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจากโบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นวันหนึ่งก็เรียนทีเดียว เรียนสมถะทีเดียว ไม่ได้หยุดเลย จนกระทั่งถึงบัดนี้ บัดนี้ทั้งเรียนด้วย ทั้งสอนด้วย ในฝ่ายสมถวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนี้

สมถะมีภูมิแค่ไหน **สมถะมีภูมิ ๔๐**

กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตุววัฏฐาน ๑, รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔, ทั้ง ๔๐ นี้ เป็นภูมิของสมถะ

วิปัสสนา มีภูมิ ๖

ขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔, ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ [ธรรมอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น] นี้เป็นภูมิของวิปัสสนา ภูมิสมถะ ภูมิวิปัสสนา ทั้ง ๒ นี้เป็นตำรับตำราในทางพระพุทธศาสนาได้ใช้กันสืบมา

แต่ **ภูมิของสมถะ** ที่เราจะเพิ่งเรียนต่อไป **เริ่มต้นต้องทำใจให้หยุด จึงจะเข้าภูมิของสมถะได้ ถ้าทำใจหยุดไม่ได้ก็เข้าภูมิสมถะไม่ได้** สมถะเขาแปลว่าสงบ แปลว่าระงับ แปลว่าหยุด แปลว่านิ่ง ต้องทำใจให้หยุด ใจของเราน่ะ อะไรที่เรียกว่า **"ใจ" เห็น** อย่างหนึ่ง, **จำ** อย่างหนึ่ง, **คิด** อย่างหนึ่ง, **รู้** อย่างหนึ่ง, **๔ อย่างนี้รวมเข้าเป็นจุดเดียวกัน** นั่นแหละเรียกว่า **"ใจ"**

อยู่ที่ไหน? อยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ คือ ความเห็นอยู่ที่ท่ามกลางกาย ความจำอยู่ที่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ ความคิดอยู่ท่ามกลางดวงจิต ความรู้อยู่ท่ามกลางดวงวิญญาณ

เห็น จำ คิด รู้ ๔ ประการนี้ หมดทั้งร่างกาย ส่วนเห็นเป็นต้นของรู้ ส่วนจำเป็นต้นของเนื้อหัวใจ ส่วนคิดเป็นต้นของดวงจิต ส่วนรู้เป็นต้นของดวงวิญญาณ

"ดวงวิญญาณ" เท่าดวงตาดำข้างใน อยู่ในกลางดวงจิต "ดวงจิต" เท่าดวงตาดำข้างนอก อยู่ในกลางเนื้อหัวใจ "ดวงจำ" กว้างออกไปอีกหน่อยหนึ่ง เท่าดวงตาทั้งหมด "ดวงเห็น" อยู่ในกลางกาย โตกว่าดวงตาออกไป นั่นเป็น ดวงเห็น **ดวงเห็น** นั่นแหละ ธาตุ

เห็นอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น นั้นแหละเรียกว่าเห็น เห็นอยู่ในธาตุเห็นนั้น **ดวงจำ** ธาตุจำอยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น ความจำอยู่ที่นั่น **ดวงคิด** ธาตุคิดอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น **ดวงรู้** ธาตุรู้อยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้แหละ เอาเข้ามารวมจุดเดียวกันเรียกว่า **"ใจ"**

ของยากอย่างนี้เห็นไหมล่ะ คำที่เรียกว่า "ใจ" นั่นแหละ เวลานี้ เรานั่งอยู่นี่ สอด [ส่งใจ] ไปถึงบ้านก็ได้ สอดไปถึงนรกก็ได้ สอดไปถึงสวรรค์ก็ได้ สอดไปถึงนิพพานก็ได้ [เรานึก] สอดใจไปได้ มันลึกซึ้งอย่างนั้น เห็นไหมล่ะใจ ถ้าว่ามันรู้แคบมันก็สอดไปได้แคบ ถ้ารู้กว้างสอดไปได้กว้าง ถ้ารู้ละเอียดสอดไปได้ละเอียด รู้หยาบก็สอดไปได้หยาบ แล้วแต่ความรู้ของมัน ความเห็นของมัน สำคัญนัก

คำที่เรียกว่า **"ใจ"** นี่แหละ **เราต้องบังคับให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้ ต้องมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอยู่กลางกายมนุษย์** สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กข้างใน สะดือทะลุหลัง เป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่ง ตึง ขวาทะลุซ้ายเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตรงกัน ตึง ตึงทั้ง ๒ เส้น ตรงกลางจรดกัน ที่กลางจรดนั่นแหละเรียกว่า "กลางกั๊ก" กลางกั๊กนั่นแหละถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ ถูกกลางดวงพอดี ที่สอนให้เอาพระของขวัญไปจรดไว้กลางดวงนั้นแหละ กลางกั๊กนั่นแหละ เราเอาใจของเราไปจรดอยู่กลางกั๊กนั่นแหละ เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างจรดอยู่กลางกั๊กนั่น กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้น **"ใจ"** มีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น

ที่เขาบอกว่า "ตั้งใจนะ" เราจะต้องเอาใจไปหยุดตรงนั้นทีเดียว ถึงจะถูกเป้าหมายใจดำ เขาบอกว่าตั้งใจนะ เวลานี้เอ็งจะทำบุญทำกุศล เราต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะรักษาศีล ก็ต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะเจริญภาวนาละ เราก็ต้องตั้งใจตรงนั้นเหมือนกัน ต้องเอาใจหยุดตรงนั้น กลาง เมื่อเอาใจไปหยุดอยู่กลางนั้นแล้ว เราก็ใช้สัญญาจำให้มั่น หยุดนิ่งบังคับให้นิ่งเชียว ถ้าไม่นิ่งก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาบังคับไว้ บังคับใจให้หยุด บังคับหนักเข้าๆๆ พอถูกส่วนเข้า ใจหยุดนิ่ง ใจหยุด หยุด **พอใจหยุดเท่านั้นแหละ ถูกตัวสมถะแล้ว นั่นแหละตัวสมถะ ไอ้หยุดนั่นแหละ หยุดนั่นเองเป็นตัวสำเร็จ ทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด** โลกที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมที่จะได้รับความสุข ใจต้อง

หยุดตามส่วนของธรรม ท่านได้แนะนำไว้ตามวาระพระบาลีว่า **นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี** หยุดนั่นเองเป็นตัวสำคัญ เพราะเหตุนั้นต้องทำใจให้หยุด เมื่อใจของเราหยุดแล้ว เราก็ต้องหยุดในหยุดๆ ไม่มีถอยหลังกลับ หยุดในหยุดๆๆ อยู่นั่นเอง

ใจที่หยุดนั้นต้องถูกกลางนะ ถ้าไม่ถูกกลางใช้ไม่ได้ ต้องหยุดเข้าสิบ เข้าศูนย์ เข้าส่วน ถูกสิบ ถูกศูนย์ ถูกส่วน ถ้าหยุดกลางกายเช่นนั้นถูกสิบ พอถูกสิบเท่านั้น ไม่ช้าจะเข้าถึงศูนย์ พอถูกสิบแล้วก็จะเข้าถึงศูนย์ทีเดียว โบราณท่านพูดกันว่า

“เห็นสิบแล้วเห็นศูนย์ เป็นเค้ามูลสืบกันมา
เที่ยงแท้แน่นักหนา ตั้งอนิจจาเป็นอาจิณ
จุติแล้วปฏิสนธิ ย่อมเวียนวนอยู่ทั้งสิ้น
สังขาราไม่ยืนยิน ราคีสิ้นเป็นตัวมา”

สิบศูนย์นี้เป็นตัวสำคัญนัก สัตว์โลกจะเกิดในโลกได้ ต้องอาศัยเข้าสิบแล้วตกศูนย์จึงเกิดได้ ถ้าเข้าสิบไม่ตกศูนย์แล้วก็เกิดไม่ได้ นี่โลกกับธรรมต้องอาศัยกันอย่างนี้ ส่วนทางธรรมเล่า ก็ต้องเข้าสิบ เข้าสิบแล้วก็ตกศูนย์ **“ตกศูนย์”** คือ **“ใจหยุด”** พอใจหยุดเรียกว่าเข้าสิบแล้ว เห็นเป็นดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ผุดขึ้นที่ใจหยุดนั่นแหละ นั่นตกศูนย์แล้ว เข้าสิบแล้ว เห็นศูนย์แล้ว เรียกว่า “เข้าสิบแล้วเห็นศูนย์”

พอเห็นศูนย์ ใจก็หยุดอยู่กลางศูนย์นั้นเชียว กลางดวงใสเท่าดวง จันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงนั้นแหละเรียกว่า **“ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”** หรืออีกนัยหนึ่ง ดวงนั้นเรียกว่า **“ดวงปฐมมรรค”** หนทางเบื้องต้นมรรคผลนิพพาน **ถ้าจะไปสู่มรรคผลนิพพาน ต้องเข้ากลางดวงนั้นแห่งเดียว ไปได้ทางเดียว ทางอื่นไม่มี** เมื่อเข้ากลางดวงศูนย์นั้นได้แล้ว เรียกว่า **ปฐมมรรค** นัยหนึ่ง อีกนัยหนึ่ง ดวงนั้นแหละเรียกว่า **“เอกายนมรรค”** แปลว่า **“หนทางเอก” ไม่มีโท สองไม่มี** แปลว่า **“หนทางหนึ่ง” สองไม่มี หนึ่งทีเดียว**

อธิบายว่า ***เพราะการบรรลุคุณธรรมที่บริสุทธิ์จนสุดละเอียดถึงสัมมาปฏิปทามรรค เพื่อความบรรลุมรรค-ผล-นิพพาน ต้องบรรลุ***

ที่ "จิตใจ" ของผู้ศึกษาสัมมาปฏิบัติธรรม *โดยการ* ***เจริญภาวนาผ่านกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม*** *ชำระจิตใจ (เห็น-จำ-คิด-รู้) และธาตุธรรม ซึ่งตั้งอยู่* ***ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายในกาย ฯลฯ ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แห่งเดียว จากกายในกาย-เวทนาในเวทนา-จิตในจิต-ธรรมในธรรม สุดหยาบ (กายมนุษย์) ถึงสุดละเอียด (อรูปพรหมละเอียด)*** *และ* ***เข้าถึงกายโลกุตตระ ตั้งแต่กายโคตรภู ถึงธรรมกายอรหัตในอรหัต ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด ถึงธรรมกาย มรรค ๔ ผล ๔ และพระนิพพานธาตุ ๑ ของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าผู้ปฏิบัติภาวนาในเบื้องต้น-เบื้องกลาง จะได้เห็นตามนี้หรือไม่ก็ตาม ต่อเมื่อปฏิบัติถึงขั้นตอนจะได้เข้าถึงมรรคผลนิพพาน ย่อมรู้เห็นตามนี้***

กล่าวคือ ***จะต้องได้เข้าถึง/รู้-เห็น พระนิพพานธาตุ (อนุปาทิเสส-นิพพานธาตุ) ของพระพุทธเจ้า*** *และ****พระอรหันต์ขีณาสพ ที่ดับเบญจขันธ์-เข้าปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ*** *ใน* ***อายตนะ*** *คือ****พระนิพพาน*** *ตามธรรมภาษิตในปฏิสัมภิทามรรคว่า* ***"เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นเบญจขันธ์ [ด้วยปัญญา] เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นธรรมที่ไม่มีสาระ เป็นมตธรรม ... เธอนั้นย่อมได้ 'อนุโลม-ขันติ'*** *[คือ* ***โคตรภูญาณ****]* ***เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นความดับแห่งเบญจขันธ์เป็นพระนิพพาน เที่ยง-เป็นสุข-เป็นธรรมที่มีประโยชน์สูงสุดยิ่ง-เป็นธรรมที่มีสาระ-เป็นอมตธรรม ฯลฯ เธอนั้นย่อมย่างลงสู่สัมมัตต-นิยาม*** *[คือย่อมย่างลงสู่มรรคญาณผลญาณ]****"***

ที่ว่า ***"ภิกษุพิจารณาเห็นความดับแห่งเบญจขันธ์ เป็นพระนิพพานเที่ยง ..." นั้น*** *ก็คือ* ***พระภิกษุหรือพระโยคาวจรนี้ ได้เข้าถึงอายตนะคือ***

พระนิพพาน "เป็นที่สถิตอยู่" ของ "พระนิพพานธาตุ" ของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้า ผู้ดับขันธ์เข้าปรินิพพาน *ด้วย* ***"อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ"*** *ชื่อว่า* ***"ตกกระแสพระนิพพาน"*** *นั้นนั่นเอง - ชยมงฺคโล ภิกฺขุ*

เมื่อรู้จักหลักอันนี้แล้ว ต่อแต่นี้ไป ก็จะสอนให้ทำต่อไป เมื่อเราได้ทำวัตรอาราธนาเรียบร้อยแล้ว ต่อแต่นี้ไปก็ต้องนั่งสมาธิกัน บาลีว่า **นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชฺฌิตฺวา** ให้นั่งคู้บัลลังก์ ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ทุกคนด้วยกัน ตั้งตัวให้ตรง แล้วคอยฟังอธิบายต่อไป วิธีที่ถูกคือ ปลายนิ้วชี้มือข้างขวา จรดกับปลายนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนตักที่เราขัดสมาธินั้น นั่งยืดตัวให้ตรงเพื่อให้เลือดลมเดินสะดวกและรู้สึกสบายในขณะนั่งนั้น เรียกว่า **อุชุํ กายํ ปณิธาย** ตั้งกายให้ตรง

เมื่อเรานั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงดีแล้ว เราต้องตั้งใจให้หยุด ใจของเราถ้าหยุดได้สักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ได้ชื่อว่าเราได้สร้างบุญใหญ่กุศลใหญ่สำคัญนัก บุญที่เกิดจากการนั่งภาวนานั้นเป็นบุญใหญ่กุศลใหญ่ เราจะไปสร้างโบสถ์ วิหาร การเปรียญสักร้อยหลังก็สู้บุญที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญสมถวิปัสสนาไม่ได้ **เมื่อเราแสวงหาเขตบุญในพระพุทธศาสนาพึงบำเพ็ญสมถวิปัสสนาทำใจให้มั่นคงดังนี้ ให้ใจหยุด หยุดนี้เป็นตัวสำคัญ "หยุด" นี้จะเป็นทางมรรคผลนิพพาน** พวกที่ให้ทานรักษาศีลนั้นยังไกลกว่า **"หยุด" นี้ใกล้นิพพานนัก พอหยุดได้เท่านั้น ถูกคำสั่งสอนของพระศาสดาแล้ว** ไม่ยักเยื้องแปรผัน

ต่อแต่นี้ไปคอยตั้งใจฟัง เมื่อเราทำวัตรอาราธนาเสร็จแล้ว ก็จะบอกวิธีกระทำต่อไป **วิธีทำสมถวิปัสสนา** ต้องมี **บริกรรมภาวนา** กับ **บริกรรมนิมิต** เป็นคู่กัน บริกรรมนิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้าดวงใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจมูกขวา อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม ใจของเราที่ยืดไปยืดมา แวบไปแวบมา ให้เข้าไปอยู่เสียในบริกรรมนิมิต **ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา** ข้างนอกดวงโตเท่าแก้วตา ข้างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา ใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า หญิงกำหนดปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดปากช่องจมูกขวา แล้วให้บริกรรมภาวนาประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า **"สัมมาอรหัง"** ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่

กลางดวงที่ใส **“สัมมาอรหัง”** ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส **“สัมมาอรหัง”** ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส นิ่งอยู่ที่นั่น นี่ **ฐานที่ ๑**

ฐานที่ ๒ เลื่อนไปที่ **เพลาตา** หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วให้บริกรรม ประคองเครื่องหมายที่เพลาตานั้นว่า **“สัมมาอรหังๆ”** ๓ ครั้ง แบบเดียวกัน แล้วเลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลาตาเข้าไปที่ **กลางกั๊กศีรษะ** ข้างใน ไม่ให้ค่อนซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง-ล่าง-บน กลางกั๊กพอดี ที่นี่เรียกว่า **ฐานที่ ๓** แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางกั๊กศีรษะข้างในว่า **“สัมมาอรหังๆ”** ๓ ครั้ง ตรงนี้มีลัทธิพิธี ต้องกลับตาไปข้างหลัง ให้ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย เราหลับตาอยู่ ตาช้อนขึ้นข้างบน เหลือบขึ้นข้างบน เหลือบไปๆ จนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วค่อยๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างใน พอตาเห็นกลับเข้าข้างใน ก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๓ นี้ไปฐานที่ ๔ ที่ **ปากช่องเพดาน** ที่รับประทานอาหารสำลัก อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม พอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายในฐานที่ ๔ นั้นว่า **“สัมมาอรหังๆ”** ๓ ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายจาก ฐานที่ ๔ ไป **ฐานที่ ๕** ที่ **ปากช่องคอ** เหนือลูกกระเดือกเหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว ตั้งไว้ปากช่องคอ บริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า **“สัมมาอรหังๆ” ๓** ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายลงไป **ฐานที่ ๖ กลางตัว** สุดลมหายใจเข้าออก สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กข้างใน **ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ที่ใจหยุดนั่นทีเดียว ตั้งตรงนั้น เอาใจของเราจรดเข้าที่ดวงใสนั้น** แล้วบริกรรมภาวนาว่า **“สัมมาอรหังๆ”** ๓ ครั้ง แล้วถอยหลังจากฐานที่ ๖ มาที่**เหนือ กลางตัวเรานี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ** ฐานนั้นเรียกว่า **ฐานที่ ๗**

ฐานที่ ๗ นั้นมีศูนย์ ๕ ศูนย์ ๑) ศูนย์กลาง ๒) ศูนย์ข้างหน้า ๓) ศูนย์ข้างขวา ๔) ศูนย์ข้างหลัง ๕) ศูนย์ข้างซ้าย ศูนย์กลางคือ อากาศธาตุ, ศูนย์ข้างหน้าธาตุน้ำ, ศูนย์ข้างขวาธาตุดิน, ศูนย์ข้างหลังธาตุไฟ, ศูนย์ข้างซ้ายธาตุลม, เครื่องหมายใสสะอาดตรงช่องอากาศกลาง ตรงนั้นเรียกว่า **“ศูนย์”**

ทำไมถึงเรียกว่า **“ศูนย์”** ? ตรงนั้น เวลาสัตว์ไปเกิดมาเกิดแล้วก็มาอยู่ในที่สิบ อยู่ใน

กลางดวงนั้น **กายละเอียดอยู่ในกลางดวงนั้น เมื่อพ่อแม่ประกอบธาตุธรรมถูกส่วนเข้าแล้ว ก็ตกศูนย์ทีเดียว พอตกศูนย์ก็ลอยขึ้นมา เหนือกลางตัว ๒ นิ้วมือ** [เป็นดวงกลมใส] **โตเท่าฟองไข่แดงของไก่** ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า นี่มันจะเกิดละ ตรงนั้นเรียกว่าศูนย์ ศูนย์นั้นเป็นสำคัญนัก จะเกิดมาในมนุษยโลกก็ต้องเกิดด้วยศูนย์นั้น จะไปนิพพาน ก็ต้องเข้าศูนย์นั้นไปเหมือนกัน จะไปสู่มรรคผลนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นเหมือนกัน แบบเดียวกัน

จะตายจะเกิด เดินตรงกันข้าม ถ้าว่าจะเกิด ก็ต้องเดินนอกออกไป ถ้าว่าจะไม่เกิด ก็ต้องเดินในเข้าไป กลางเข้าไว้ หยุดเข้าไว้ ไม่คลาดเคลื่อน นี้ตายเกิดอย่างนี้ ให้รู้จักหลักอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักดังนี้แล้วก็รู้ทีเดียว พอรุ่งขึ้นเช้านี้ **ที่ใจเราวุ่นวายอยู่นี่มันทำอะไร? มันต้องการจะเวียนว่ายตายเกิด ถ้าใจเรานิ่งอยู่ในกลางนั้น มันจะเลิกเวียนว่ายตายเกิด** เราก็รู้ตัว ของเราอยู่ เราไม่ต้องง้อใคร เรารู้แล้ว เราเรียนแล้ว เราเข้าใจแล้ว **เราต้องทำใจของเราให้นิ่ง ทำใจให้หยุดอยู่ศูนย์กลางนั้น** กลางของกลางๆๆ ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง-ล่าง-บน-นอก-ใน ไม่ไป เข้ากลางของกลางๆๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้น เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์

ดวงนั้นแหละเรียกว่า "ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" เป็นทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหมดในสากลโลกในสากลธรรม พระพุทธเจ้าพระอรหันต์จะเข้าไปสู่นิพพาน ต้องไปทางนี้ทางเดียว ไม่มีทางแตกแยกจากกัน ไปแนวเดียวทางเดียวกันหมด แต่ว่าการไปนั้น บางท่านเร็ว บางท่านช้า ไม่เหมือนกัน คำที่ว่าไม่เหมือนกันนี้แหละถึงจะได้ชื่อว่าไม่ซ้ำกัน คำว่าไม่ซ้ำกันเพราะเร็วกว่ากันช้ากว่ากัน แล้วแต่นิสัยวาสนาของตนที่สั่งสมอบรมไว้ แต่ว่า **ทางไปนั้นเป็นทางเดียวกันหมด เป็นเอกายนมรรค หนทางเส้นเดียว เมื่อจะไปต้องหยุด** นี้ก็แปลก ทางโลกเขาจะไปต้องขึ้นเรือบิน เรือยนต์รถยนต์ไป จึงจะเร็วจึงจะถึง แต่ทางธรรมไม่เป็นเช่นนั้น เมื่อจะไปต้องหยุด ถ้าหยุดจึงจะเร็วจึงจะถึง นี่แปลกอย่างนี้ ฉะนั้นต้องเอาใจหยุด จึงจะเร็วจึงจะถึง หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ พอหยุดถูกส่วนก็เห็นดวงใส ดวงใสนั้นแหละเรียกว่า **"เอกายนมรรค"** หรือเรียกว่า **"ปฐมมรรค"** หรือเรียกว่า **"ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน"** โตเท่าดวงจันทร์

ดวงอาทิตย์ ใจก็หยุดนิ่งอยู่กลางดวงนั้น

พอหยุดนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้น หยุดในหยุดๆๆ กลางของหยุด เรื่อยเข้าไป กลางของกลางๆๆๆ ที่หยุดนั้น พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงอีก ดวงหนึ่งเท่าๆ กัน อยู่กลางดวงธัมมานุ-ปัสสนาสติปัฏฐานนั่น เรียกว่า **ดวงศีล** หยุดอยู่กลางดวงศีลนั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า **ดวงสมาธิ** หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า **ดวงปัญญา** ดวงเท่าๆ กัน หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า **ดวงวิมุตติ** ใสละเอียดหนักขึ้นไป หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า **ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณ-ทัสสนะ พอถูกส่วนเข้า เห็นตัวกายมนุษย์ ของเราที่นอนฝันออกไปที่ไปเกิดมาเกิด เขาเรียกว่า **กายมนุษย์ละเอียด** พอเราไปเห็นเข้าเท่านั้น เราก็รู้ได้ทีเดียวว่า อ้อ! กายนี้เวลาฝัน เราเคยเห็น เคยไปกับมัน ในเวลาทำกิจหน้าที่ฝัน เวลาตื่นแล้วไม่รู้มันไปอยู่ที่ไหน บัดนี้ เรามาเห็นแล้ว **อยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** นั่นเอง

เมื่อเห็นแล้ว ก็ให้กายมนุษย์ละเอียดนั่นนั่งเข้าเหมือนกายมนุษย์หยาบข้างนอกนี่ เมื่อนั่งถูกส่วนเข้าแล้ว ใจมนุษย์ละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด พอถูกส่วนเข้า หยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ ก็เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติ-ปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอถูกส่วนเข้าก็เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็น **กายทิพย์**

ให้ **กายทิพย์** นั่งแบบเดียวกันกับกายมนุษย์ละเอียดนั่น ใจของกายทิพย์ หยุดนิ่งอยู่กับศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่

กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น **กายทิพย์ละเอียด**

ใจกายทิพย์ละเอียด ก็นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณ-ทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น **กายรูปพรหม**

ใจกายรูปพรหม ก็นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใจกายรูปพรหมเมื่อหยุด นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุ-ปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น **กายรูปพรหมละเอียด**

ใจกายรูปพรหมละเอียด หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณ-ทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายอรูปพรหม**

ใจกายอรูปพรหม ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม พอถูกส่วนเข้า ก็เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็น

ดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายอรูปพรหมละเอียด**

ใจกายอรูปพรหมละเอียด หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธัมมานุ-ปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายธรรม** รูปเหมือนพระปฏิมา เกตุดอกบัวตูมใสเป็นกระจกส่องหน้า หน้าตักโตเล็กตามส่วน **หน้าตักเท่าไหน ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายก็โตเท่านั้น กลมรอบตัว อยู่กลางกายธรรมกายนั่น ธรรมกายเป็นตัวพุทธรัตนะ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายเป็น ธรรมรัตนะ**

ใจพุทธรัตนะ ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย พอหยุดถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณ-ทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **ธรรมกายละเอียด** โตกว่าธรรมกายที่เห็นแล้วนั้น ๕ เท่า

ใจธรรมกายละเอียด ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานขยายส่วน โตหนักขึ้นไป ใจก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายธรรมพระโสดา** หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจกายพระโสดา ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายธรรมพระโสดาละเอียด** อยู่ในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของพระโสดานั้น หน้าตัก ๑๐ วา

ใจของกายพระโสดาละเอียด หยุดนิ่งอยู่ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระสกิทาคา** หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจของกายพระสกิทาคา ก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระสกิทาคา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระสกิทาคาละเอียด** หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจของกายพระสกิทาคาละเอียด หยุดอยู่ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระสกิทาคาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า

เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระอนาคา** หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจของกายพระอนาคา ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอนาคา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระอนาคาละเอียด** หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจของกายพระอนาคาละเอียด ก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอนาคาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระอรหัต** หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม ดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต ก็ ๒๐ วา กลมรอบตัว

ใจของพระอรหัต ก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วน

เข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น **กายพระอรหัตละเอียด** สวยงามมาก นี่เป็นกายที่ ๑๘ เมื่อถึงพระอรหัตนี้แล้วหลุดกิเลสหมด ไม่มีกิเลสเลย เสร็จกิจในพระพุทธศาสนา ทั้งสมถวิปัสสนาตลอด[๒]

ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด แค่นั้นเรียกว่า **ขั้นสมถะ**

ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนกระทั่งถึงกายพระอรหัตทั้งหยาบทั้งละเอียด นี้ **ขั้นวิปัสสนา** ทั้งนั้น”[๓]

นี้ที่เรามาเรียนสมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้ ผิดแนวนี้ไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว ต้องถูกแนวนี้ เราจะต้องยึดกายมนุษย์นี่เป็นแบบ เข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด ยึดกายมนุษย์ละเอียดนั่นเป็นแบบ เข้าไปถึงกายทิพย์ ต้องยึดกายทิพย์นั่นเป็นแบบ เข้าถึงกายทิพย์ละเอียด ต้องยึดกายทิพย์ละเอียดเป็นแบบ จะโยกโย้ไปไม่ได้ เข้าไปถึงกายรูปพรหม ต้องยึดกายรูปพรหมเป็นแบบ เข้าถึงกายรูปพรหมละเอียด ต้องยึดกายรูปพรหมละเอียดเป็นแบบไป เข้าถึงกายอรูปพรหม ยึดกายอรูปพรหมเป็นแบบ เข้าถึงกายอรูปพรหมละเอียด ยึดกายอรูปพรหมละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรม ยึดกายธรรมเป็นแบบ

นี่ที่ปั้นไว้เป็นรูปพระปฏิมา ที่เขาปั้นไว้ในโบสถ์พระวิหารการเปรียญ นี่เขาทำแบบไว้ดี เข้าถึงกายธรรมละเอียด ยึดกายธรรมละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระโสดา ยึดกายธรรมพระโสดาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระโสดาละเอียด ยึดกายธรรมพระโสดาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระสกิทาคา ยึดกายธรรมพระสกิทาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระสกิทาคาละเอียด ยึดกายธรรมพระสกิทาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรม

[๒] พระเดชพระคุณ **หลวงพ่อวัดปากน้ำ** หมายถึง **ธรรมกายพระอรหัตตผลที่ได้บรรลุมรรค** (กำจัดสัญโญชน์ ๑๐ ได้แล้ว) **ผล** และ**นิพพาน**แล้ว ส่วนผู้ปฏิบัติภาวนาได้ถึงธรรมกาย **แต่ยังละสัญโญชน์เบื้องต่ำอย่างน้อย ๓ ประการ** (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) **ไม่ได้** หลวงพ่อท่านแสดงว่า **ยังเป็นแต่โคตรภูบุคคล ผู้ได้โคตรภูญาณ เท่านั้น**

[๓] พระเดชพระคุณ **หลวงพ่อวัดปากน้ำ** หมายถึง **ตั้งแต่ขั้นอนุปัสสนา** เห็นแจ้งในสภาวะของ**สังขารธรรมตลอดถึงโลกุตตรวิปัสสนา** เห็นแจ้งในสภาวะของ**วิสังขารธรรม**คือ**พระนิพพาน** และเห็นแจ้งใน **อริยสัจ ๔** อันเป็นไปในญาณ ๓ มีอาการ ๑๒ - พระภาวนาวิสุทธิคุณ (เสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ. ๖)

พระอนาคา ยึดกายธรรมพระอนาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอนาคาละเอียด ยึดกายธรรมพระอนาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอรหัต ยึดกายธรรมพระอรหัตเป็นแบบ เข้าถึงธรรมกายพระอรหัตละเอียด ยึดกายธรรมพระอรหัตละเอียดเป็นแบบ นี้เป็นหลักฐาน ในพระพุทธศาสนา

ในสมุดที่ได้รับแจกกันทั่วๆ หน้านั้น ๑๘ รูปหน้าปึ้ง [ปก] ที่อธิบายมานี้ นับดูได้ตั้งแต่ ๑) กายมนุษย์ ๒) กายมนุษย์ละเอียด ๓) กายทิพย์ ๔) กายทิพย์ละเอียด ๕) กายรูปพรหม ๖) กายรูปพรหมละเอียด ๗) กายอรูปพรหม ๘) กายอรูปพรหมละเอียด ๙) กายธรรม ๑๐) กายธรรมละเอียด ๑๑) กายพระโสดา ๑๒) กายพระโสดาละเอียด ๑๓) กายพระ-สกิทาคา ๑๔) กายพระสกิทาคาละเอียด ๑๕) กายพระอนาคา ๑๖) กายพระอนาคาละเอียด ๑๗) กายพระอรหัต ๑๘) กายพระอรหัตละเอียด

ที่อธิบายมานี้ หน้าปึ้งที่แจกไปแล้วทุกคนนั้น **นี้แหละหลักปฏิบัติพระพุทธศาสนาต้องแน่นอน จับตัววางตายอย่างนี้ ไม่เลอะเลือนเหลวไหล**

แต่ว่า **จะไปทางนี้ต้อง "หยุด"** ทางธรรม เริ่มต้นต้องหยุด ตั้งแต่ต้น จนกระทั่งพระอรหัต **ถ้าไม่หยุดก็ไปไม่ได้** ชัดทีเดียว แปลกไหมล่ะ ไปทางโลก เขาต้องไปกันปราดเปรียวว่องไวคล่องแคล่ว ต้องเล่าเรียนกันมากมายจนกระทั่งรู้เท่าทันเหลี่ยมคูผู้คนตลอดสาย จึงจะปกครองโลกให้รุ่งเรืองเจริญได้ แต่ว่าจะไปทางธรรมนี่แปลก **"หยุด"** เท่านั้นแหละไปได้ หยุดอย่างเดียวเท่านั้น

เรื่องนี้พูดเอาเองหรือมีตำรับตำราอย่างไร ? มีตำรับตำราอย่างนี้ คือเมื่อครั้งพระบรมศาสดายังดำรงพระชนม์อยู่ ในเมืองสาวัตถี มีพราหมณ์ปุโรหิตและนางพราหมณีเป็นปุโรหิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล คลอดบุตรออกมาคนหนึ่ง เวลาคลอดออกมาแล้วกลางคืนศัสตราอาวุธในบ้านลุกเป็นไฟไปหมด พ่อเป็นพราหมณ์เฒ่าด้วย เป็นพราหมณ์ครูพระเจ้าแผ่นดินด้วย ตระหนกตกใจ นี่มันเรื่องอะไรกัน

ตรวจดูตำราก็รู้ได้ทันทีว่า ลูกชายเราที่เกิดมานี่จะเป็นคนร้าย จะเป็นโจรร้าย จะฆ่ามนุษย์มากมาย รู้ทีเดียวด้วยตำราของเขา เมื่อมีโอกาส ก็เข้าทูลพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า

พระพุทธเจ้าข้า ลูกของข้าพระพุทธเจ้า ที่คลอดออกมานี้ จะต้องเป็นคนฆ่ามนุษย์เสียแล้ว จะฆ่ามนุษย์มากด้วย จะควรเอาไว้หรือปลงชีวิตเสียเป็นประการใด ขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณาเถิด ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบถวายชีวิตบุตรของข้าพระพุทธเจ้าแด่พระองค์

ฝ่ายพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ทรงดำริว่า ไอ้เด็กเล็กนิดเดียวจะเป็นอะไรไปล่ะ เกรงใจพราหมณ์ เคารพพราหมณ์ นับถือพราหมณ์ ด้วยทรงดำริจะเอาอกเอาใจพราหมณ์ รู้เหมือนกันว่าพราหมณ์พูดแล้วไม่ค่อยจะผิด ตะขิดตะขวงใจอยู่เหมือนกัน เอาไว้ดูก่อนเถิดท่านพราหมณ์ เด็กคนเดียว ถ้าว่ามันเปลี่ยนแปลงอย่างไร เราจะฆ่ามันเมื่อไรก็ฆ่าได้ มันจะไปไหน ฉันปกครองคนทั้งประเทศ พูดให้พราหมณ์ใจดีสักหน่อย พราหมณ์ก็ตามพระทัย เอาไว้โตขึ้นเมื่อพราหมณ์รู้ว่าไอ้นี่มันจะฆ่าคน เบียดเบียนสัตว์มากนัก เราจะทำอย่างไร ก็เลยให้ชื่อว่าอหิงสกุมาร กุมารไม่เบียดเบียนใคร และจริงอย่างนั้นด้วย ตั้งแต่เล็กมาดีนักดีหนา พ่อแม่ก็รักใคร่ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็รักใคร่ ร่ำเรียนวิชาความรู้ในทางราชการในทางบ้านเมือง เขาไม่แพ้ใคร ปัญญาดีเฉลียวฉลาดว่องไว เรียนศัสตราอาวุธ เรียนมวยไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดดีนัก

เมื่อได้วิชาสมควรแล้ว ต่อไปจะต้องเป็นคนใช้ของพระราชา เพราะพ่อเป็นปุโรหิตของพระราชาอยู่แล้ว ต้องไปเรียนวิชาให้สูง เรียกว่า วิชาปกครองแผ่นดิน ปกครองประเทศ ส่งไปเรียนกับทิศาปาโมกขอาจารย์ ทิศาปาโมกขอาจารย์มีลูกศิษย์ถึง ๕๐๐ คน

พราหมณ์ปุโรหิตผู้นี้เมื่อส่งลูกไปเรียนเช่นนั้น ก็มอบให้กับอาจารย์ทิศาปาโมกข์ ทิศาปาโมกขอาจารย์ได้รับอหิงสกุมารไว้ ก็สอนเป็นอันดิบอันดี ยังกับลูกกับเต้า ได้ใกล้เคียงกับอหิงสกุมาร อหิงสกุมารฉลาดฉอเลาะดีนัก เข้าใกล้ครูละก้อ ทุกอย่าง ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจ หาที่ติไม่ได้ อาจารย์รักใคร่ เรียนวิชาก็ไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดทุกอย่าง กำลังร่างกายก็ดี สวยงาม ก็สวยงาม อาจารย์หลง ทั้ง ๕๐๐ คน รักอหิงสกุมารมากกว่าใครๆ เมื่อศิษย์ทั้ง ๔๙๙ คน เห็นว่าไม่ได้การ เราไม่ฆ่าอหิงสกุมารเสีย พวกเราโงหัวไม่ขึ้นแน่ มันกดหัวเราจมหมด เราจะต้องฆ่ามันเสีย เอาไว้ไม่ได้

คนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง ช่วยกันหาเรื่องใส่เจ้าบ้าง ยั่วเจ้าบ้าง เย้าเจ้า บ้าง พอเจ้าเกะกะเข้าฟ้องอาจารย์ หาว่าเกะกะ หนักเข้าๆ มันมากเรื่อง หนักเข้า ท่านอาจารย์เห็นด้วย

ว่ามันดีแต่ต่อหน้าเรา พ้นเราไป มันไปข่มเขา อย่างนี้ รุกรานเขาอย่างนี้ แท้ที่จริงมันไปแหย่ขึ้น มันปั่นขึ้น มันปลุกขึ้น มันแก้ไขให้ชั่วมันฟ้องอาจารย์อยู่เสมอ มันหนาหูเข้าแล้ว

ลงท้ายจนกระทั่งอาจารย์คิดว่า ไอ้ลูกศิษย์คนนี้เอาไว้ไม่ได้แล้ว เดือดร้อนนัก เมื่อเอาไว้ไม่ได้ อาจารย์ต้องฆ่า อาจารย์ฆ่าจะทำอย่างไร อาจารย์ฆ่าลูกศิษย์ เสียชื่อทิศาปาโมกข์อาจารย์แย่ ลูกศิษย์เป็นพระเจ้าแผ่นดินก็มีมากมาย พวกเหล่านั้นเป็นกษัตริย์ก็มากที่มาเรียนวิชา ถ้าว่า ฆ่าลูกศิษย์ก็เสียชื่อครูทีเดียว จะทำอย่างไรดี ต้องฆ่าทางอ้อม เรียนวิชาไป พอถึงวิชาบทหนึ่ง ปิดหน้าสมุดเลยทีเดียว ลูกศิษย์ก็ถามว่า ทำไมต้องปิดเสียเล่าอาจารย์ ? ผมอยากศึกษาต่อไป ไม่ได้ละแก เรื่องนี้ ตรงนี้มันเป็นวิชาที่เรียนเข้าแล้ว เมื่อสำเร็จแล้วจะเป็นเจ้าโลกทีเดียว จึงพูดว่า ถ้าจะเรียนจริงๆ ต้องเอานิ้วมือของมนุษย์ มา ๑,๐๐๐ องคุลี จึงจะเรียนได้

นี่จะหาอุบายฆ่าลูกศิษย์ละนะ ลูกศิษย์ก็หมดท่า ต้องหยุดเรียน ก็พูดกันว่า ถ้ามันอยากได้ก็ต้องฆ่ามนุษย์ ฆ่ามนุษย์ไปไม่ทันถึงพันหรอก มนุษย์คนใดคนหนึ่งมันก็ต้องฆ่าตัวเสียบ้าง มันจะเอาไว้ทำไม มนุษย์มันมากด้วยกันนี่ สำเร็จแน่ อาจารย์นึกว่า ไอ้นี่ต้องถูกฆ่าแน่ละ ใช้มือคนอื่นฆ่าเถอะ นี่เหลี่ยมของครูฆ่าลูกศิษย์ อหิงสกุมารนั่งคอตก เราเกิดมาในสกุลพราหมณ์ เป็นครูสอนเขามา บาปกรรมไม่ได้ทำเลย มีศีลบริสุทธิ์ตลอดมา ตั้งแต่เกิด จนถึงบัดนี้ ความชั่วนิดหน่อยไม่ได้กระทำ คราวนี้เรามาเรียนวิชาจะต้องฆ่ามนุษย์เสียแล้ว ถ้าไม่ฆ่ามนุษย์ วิชาของเราก็ไม่สำเร็จ ก็พูดกะอาจารย์ว่า ตกลง ถ้าจะต้องฆ่ามนุษย์ให้ได้องคุลีมาพันหนึ่งจึงจะเรียนสำเร็จ

ตกลงรับปากท่านอาจารย์ ร้องไห้เสียใจ เศร้าโศกเสียใจ ต้องเป็นคนลามกเลวทรามฆ่ามนุษย์ เป็นคนใจบาปหยาบช้า เสียอกเสียใจร้องไห้ พิไรรำพันนัก ถึงอย่างใด ถ้าว่าไม่เอานิ้วมือมาให้อาจารย์พันหนึ่ง ท่านก็จะไม่บอกวิชาสำเร็จให้เรา เมื่อเราเรียนวิชาไม่สำเร็จเราก็เป็นคนชั้นสูงไม่ได้ เป็นเจ้าโลกไม่ได้ ต้องเรียนวิชาให้สำเร็จจึงเป็นเจ้าโลกได้

ฉะนั้นการเรียนวิชาใดๆ เราต้องใช้วิชานั้นๆ ได้ ถ้าเรียนแล้วใช้ วิชานั้นๆ ไม่ได้ จะเรียนทำไม เสียเวลาเปล่าๆ เสียข้าวสุก เรียนวิชาไหน ต้องใช้วิชานั้นได้ เอาละพึ่งได้ เอาละ วิชานั้นใช้ได้ เหมือนยังกับเราเรียนวิชาวันนี้ เราก็ต้องเรียนจริงทำจริง

ต้องพึ่งวิชาที่เราเรียนนี้ให้ได้ ให้ศักดิ์สิทธิ์ทีเดียว ครูใช้ได้อย่างไร ลูกศิษย์ก็ต้องใช้ได้เหมือนครู อย่างนี้เรียกว่าคนมีปัญญา เรียกว่าคนฉลาด เหมือนองคุลิมาลโจร

เมื่อเวลาอหิงสกุมารตกลงต้องเรียนแน่ ก็รับอาจารย์ว่า เอาละ ผมจะยอมเรียน ยอมหาองคุลีมนุษย์มาให้พันหนึ่ง อาจารย์ก็ส่งดาบฟ้าฟื้นให้เล่มหนึ่ง ถนัดมือเลยเชียว นี่เอาไป ท่านอหิงสกุมารก็หยักรั้งตั้งท่าเลยทีเดียว เมื่อออกจากอาจารย์แล้วก็หาเครื่องร้อยเครื่องแทงนิ้วติดตัวไป พอออกจากท่านอาจารย์ เมื่อพบใครก็ช่างเถอะ เปรี้ยะคอขาด เปรี้ยะแขนขาด ขาดครึ่งตัว ตัดเอาองคุลีไปองคุลีหนึ่งๆ ใครขวางไม่ได้เลย พบไม่ได้เลย ไม่ว่าคนไหนเลยทีเดียว ไม่ว่ามนุษย์คนใด ไม่ว่าชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นต่ำ ฆ่าหมด ฆ่าเสีย จนกระทั่งเล่าลือระบือลือเลื่องไปว่า ในเมืองสาวัตถีนั้นมีโจรสำคัญคือองคุลีมาลโจร ที่ชื่อองคุลีมาลโจรนั้นก็เพราะนิ้วมือได้มาแล้ว ร้อยเข้าตากแห้งแล้วคล้องคอไป นับนิ้วได้ ๙๙๙ นิ้วแล้ว เรื่องถึงพระเจ้าปเสนทิโกศลให้กรีฑาทัพ ยกไปปราบองคุลีมาลโจร ธรรมเนียมของกษัตริย์โบราณ เมื่อกษัตริย์ต่อกษัตริย์ไปพบกันต้องรำทวนกัน กษัตริย์ต่อกษัตริย์ด้วยกัน ต้องรำกระบี่รำทวนกัน ต้องฟาดฟันกันเอง ใครดีก็ดีไป ใครไม่ดีก็คอขาดไป ไม่ใช่ใช้ทหารรบเหมือนธรรมดาในบัดนี้ เมื่อเจอะเข้าต้องรำทวนเองทั้งนั้น เอาฝีมือกษัตริย์ทั้งนั้น เอาฝีมือตัวเองทั้งนั้น

พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ท้อพระทัย เอ๊ะ! นี่เราไปปราบองคุลีมาลโจร ตอนนี้จะต้องไปรำกระบี่กะมัน ต้องไปรำทวนกะมัน เมื่อมันเกิดมา ศัสตราอาวุธมันก็ลุกเป็นฟืนเป็นไฟ เราไม่มีอัศจรรย์เหมือนอย่างกะมัน เมื่อไปรำทวนเข้าแล้ว คอเราจะขาดหรือคอมันจะขาด เราก็ยังไม่รู้ ไม่แน่พระทัย ท้อพระทัย รุ่งเช้าจะยกทัพไปคิดว่า เมื่อยกทัพไปแล้ว ไม่ตรงไปเลยทีเดียว ไปพักอยู่ใกล้ๆ วิหารเชตวันก่อน ไปทูลพระพุทธเจ้าเสียก่อน

นางพราหมณีผู้เป็นมารดา พอรู้ว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลจะยกทัพไป ตัวก็เลยล่วงหน้าไปเสียก่อน จะไปบอกลูกชายให้หนีไป ไม่เช่นนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลจะฆ่าเสีย พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า เมื่อนางพราหมณีไป องคุลีมาลโจรเห็นเข้าก็จะฆ่านางพราหมณี ฆ่าแม่เสีย [เพื่อ] เอานิ้วอีก ถึงจะเป็นพ่อเป็นแม่ ไม่เข้าใจ ใกล้ละเป็นฆ่าเลยทีเดียว จะเอานิ้ว จะมุ่งเรียนแต่วิชาเท่านั้น แกไม่ได้มุ่งอะไร

พระพุทธเจ้ารู้ว่า องคุลีมาลโจรนี้เป็นอสีติมหาสาวกองค์สุดท้ายของเรา ถ้าหากฆ่ามารดาเสียแล้ว เป็นอภัพพสัตว์ ไม่ได้มรรคผลในชาตินี้ เราขาดสาวกผู้ใหญ่ไป ไม่ครบ ๘๐ ได้ ๗๙ เท่านั้น เราจำเป็นที่จะต้องไปทรมานองคุลีมาลโจร พระองค์ทรงทราบชัดก็เสด็จไปก่อนใครๆ ทั้งหมด ไปถึงองคุลีมาลโจร องคุลีมาลโจรพอเห็นเข้าเท่านั้น แหม! นิ้วมันงามจริง วิชาเราเป็นเจ้าโลกแน่ สำเร็จแน่

พอเห็นพระศาสดาทั้งพระรูปทั้งพระรัศมี ทั้งงดทั้งงาม ดูไม่เบื่อ น่าเลื่อมใส น่าไหว้ น่าบูชาทั้งนั้น ก็คาดว่าสำเร็จแน่ ก็รี่เข้าใส่ทีเดียว คว้าดาบฟ้าฟื้นก็รี่ใส่ปราดเข้าฟัน พอปราดเข้าฟัน พรืดห่างออกไป ๒๐-๓๐ วา เอาละซิ ตานี้ห่างออกไปเสียแล้ว องคุลีมาลโจรก็ตามใหญ่ วิ่งตึกๆๆ ไม่ได้รอละ จี๋เชียว แล้วก็โจนฟัน พรืดไปอีกแล้ว ห่างตั้ง ๔๐-๕๐ วา ไปใหญ่เชียว ห่างหนักขึ้นทุกที พอวิ่งหนักเข้าๆ ใกล้จะทัน วิ่งช้าๆ ใกล้จะทัน พอใกล้จะทันก็พรืดห่างไปเสียกว่านั้นอีกแล้ว เท่าไหร่ๆ ก็ฟันไม่ได้ ฟันไม่สำเร็จ เมื่อฟันไม่สำเร็จ จนกระทั่งหืดขึ้นคอเหนื่อยเต็มที่ พอเหนื่อยเต็มที่แล้ว คิดว่า นี่เขาเป็นเจ้าโลกก่อนเรา เราไม่ใช่เจ้าโลกแน่ เห็นจะเป็นไม่ได้ บุญไม่เท่าทันเขาแล้ว ท้อในใจ พอท้อใจ ใจมันก็ลดหมดทิฏฐิมานะ ยอมจำนนพระองค์ เมื่อยอมจำนนพระองค์แล้วก็เปล่งวาจาว่า "สมณะหยุด" พระองค์ทรงเหลียวพระพักตร์มาตรัสว่า "สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด" **คำว่า "หยุด" อันนี้แหละถูกตั้งแต่ต้นจนเป็นพระอรหัต คำว่าหยุดอย่างนี้ คำเดียวเท่านั้น ถูกทางสมณะตั้งแต่ต้นจนพระอรหัต เป็นตัวศาสนาแท้ๆ เชียว คำว่า "หยุด"**

เพราะฉะนั้น **ต้องเอาใจหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุดนั่นแหละถูกเป้าหมายใจดำ ถูกโอวาทของพระบรมศาสดา ถ้าไม่หยุด จะปฏิบัติศาสนาสัก ๔๐-๕๐ ปีก็ช่าง ที่สุดจะมีอายุสัก ๑๐๐ ปี หรือ ๑๒๐-๑๓๐ ปี ถ้าใจหยุดไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที** หยุดเข้าสิบเข้าศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที **ต่อเมื่อใดหยุดได้ ก็ถูกศาสนาทีเดียว ถูกพระโอษฐ์ของพระศาสดาทีเดียว** ให้จำให้แม่นอย่างนี้.

วิธีการเจริญสมถวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ถึงธรรมกาย และพระนิพพานของพระพุทธเจ้า และพระธรรมเทศนา

โดย พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ

การที่จะเจริญสมถวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ ผู้ศึกษาสัมมาปฏิบัติควรมีความรู้เป็นลำดับตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

๑. ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ และอานิสงส์
๒. การพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ณ ภายใน และ ณ ภายนอก
๓. การบำเพ็ญสติปัฏฐาน: สมถวิปัสสนา
๔. วิธีพิสดารกาย สุดกายหยาบกายละเอียด
๕. วิธีซ้อนกาย-สับกาย และพิสดารกาย ซ้อนสับทับทวี
๖. วิธีเจริญสมาธิ: รูปฌาน ๔
๗. วิธีเจริญสมาธิ: อรูปฌาน ๔ และสมาบัติ ๘
๘. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๙. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน-จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๑๐. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อเข้าใจตามหัวข้อ ๑-๗ พอสมควรแล้ว จึงเจริญตามข้อ ๘-๑๐ ต่อไป กล่าวคือ

- **การมีสติพิจารณาเห็น กายในกาย ทั้ง ณ ภายใน และ ณ ภายนอก**
- **การมีสติพิจารณาเห็น เวทนาในเวทนา ทั้ง ณ ภายใน และ ณ ภายนอก**
- **การมีสติพิจารณาเห็น จิตในจิต ทั้ง ณ ภายใน และ ณ ภายนอก**
- **การมีสติพิจารณาเห็น ธรรมในธรรม ทั้ง ณ ภายใน และ ณ ภายนอก**

ก็จะพิจารณาสภาวธรรม ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นกว่าการปฏิบัติที่เพียงแต่ได้เข้าถึงดวงปฐมมรรค หรือกายมนุษย์ละเอียดเท่านั้น แล้วพิจารณาสภาวธรรมเลย

นี้เป็นการ**ปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน(เจริญสมถวิปัสสนาภาวนา) เบื้องกลาง ในขั้นอนุปัสสนา เป็น วิปัสสนาปัญญา** ซึ่งจะได้อธิบาย โดยละเอียดต่อไป

ตอนที่ ๑

ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ และอานิสงส์[๑]

๑.๑ พระพุทธดำรัสว่าด้วยสติปัฏฐาน ๔

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ขณะเมื่อเสด็จประทับอยู่ใน กัมมาสทัมมนิคม กุรุชนบท ได้ตรัส**มหาสติปัฏฐานสูตร** เป็นอุทเทสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

"เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา.

กตเม จตฺตาโร. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ."[๒]

แปลความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย **หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์**

---

[๑] พระราชญาณวิสิฐ (ในขณะที่ดำรงสมณศักดิ์เป็นพระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖ รป.ม. เกียรตินิยม มธ.), ทางมรรค ผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกาย และพระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐, โรงพิมพ์ บริษัท เอชทีพี เพรส จำกัด หน้า ๓๘๙-๓๙๕.

[๒] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐, ทีฆนิกาย มหาวรรค, ข้อ ๒๗๓, หน้า ๓๒๕.

และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ **สติปัฏฐาน ๔ ประการ.** ๔ ประการเป็นไฉน.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้.

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้.

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้.

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้.”

๑.๒ พระพุทธดำรัส ว่าด้วยอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัส **อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔** ไว้ดังต่อไปนี้

“โย หิ โกจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺต วสฺสานิ. ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺเฐ ว ธมฺเม อญฺญา สติ วา อุปาทิเสเส อนาคามิตา.

ติฏฺฐนฺตุ ภิกฺขเว สตฺต วสฺสานิ. โย หิ โกจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย ฉ วสฺสานิ. ปญฺจ วสฺสานิ. จตฺตาริ วสฺสานิ. ตีณิ วสฺสานิ. เทฺว วสฺสานิ. เอกํ วสฺสํ. ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺเฐ ว ธมฺเม อญฺญา สติ วา อุปาทิเสเส อนาคามิตา.

ติฏฺฐตุ ภิกฺขเว เอกํ วสฺสํ. โย หิ โกจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺต มาสานิ. ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺเฐ ว ธมฺเม อญฺญา สติ วา อุปาทิเสเส อนาคามิตา.

ติฏฺฐนฺตุ ภิกฺขเว สตฺต มาสานิ. โย หิ โกจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย ฉ มาสานิ. ปญฺจ มาสานิ. จตฺตาริ มาสานิ. ตีณิ มาสานิ. เทฺว มาสานิ. เอกํ มาสํ. อฑฺฒมาสํ. ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺเฐ ว ธมฺเม อญฺญา สติ วา อุปาทิเสเส อนาคามิตา.

ติฏฺฐตุ ภิกฺขเว อฑฺฒมาโส. โย หิ โกจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺตาหํ. ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺเฐ ว ธมฺเม อญฺญา สติ วา อุปาทิเสเส อนาคามิตา.

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา.”[๓]

“ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๗ ปียกไว้. ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔ ปี ... ๓ ปี ... ๒ ปี ... ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๑ ปียกไว้. ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๗ เดือนยกไว้. ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

[๓] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐, ทีฆนิกาย มหาวรรค, ข้อ ๓๐๐, หน้า ๓๕๐-๓๕๑.

กึ่งเดือนยกไว้. ผู้ใดผู้หนึ่ง **พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔** นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ภิกษุทั้งหลาย **หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน** หนทางนี้ คือ **สติปัฏฐาน ๔** ฉะนี้แล."

๑.๓ เมื่อว่าโดยสรุปความหมายของสติปัฏฐาน ๔ และอานิสงส์[๔] มีดังนี้

๑.๓.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ และ อานิสงส์

"สติปัฏฐาน ๔" คือ **ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ ประการ** ที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ในขณะที่เสด็จประทับอยู่ในกัมมาสทัมมนิคม กุรุชนบท ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

สติปัฏฐาน เป็น **"เอกายนมรรค"** คือ **เป็นทางไปทางเดียว เฉพาะบุคคล (คนๆ เดียวเท่านั้น) เพื่อให้ได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ (ถึงมรรคผลนิพพาน)** คือ

๑) **สตฺตานํ วิสุทฺธิยา** เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย

๒) **โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย** เพื่อข้ามพ้นความโศก และความร่ำไร

๓) **ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย** เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส

๔) **ญายสฺส อธิคมาย** เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้

๕) **นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย** เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

๑.๓.๒ ธรรมที่พึงถือเป็นหลักปฏิบัติ และธรรมที่พึงนำออก ของผู้บำเพ็ญสติปัฏฐาน

ธรรม ๒ ประการนี้ สำคัญมากแก่ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ จะละทิ้งเสียมิได้ ถ้าละทิ้ง ก็เสียกัมมัฏฐาน คือ

[๔] อุปกรณ์กัมมัฏฐาน มหาสติปัฏฐาน และคิริมานนทสูตร สำหรับนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นเอก มหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ พ.ศ.๒๕๓๕ หน้า ๖๘-๗๗.

๑.๓.๒.๑ สัมปโยคธรรม คือธรรมที่ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐานจะพึงถือเป็นหลักปฏิบัติ ได้แก่

(ก) **อาตาปี** คือ **มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน** ไม่เกียจคร้าน ไม่ทำย่อหย่อนไม่ทำๆ หยุดๆ เหมือนกิ้งก่า

(ข) **สัมปชาโน**[๕] คือ **มีความรู้ตัว ตื่นตัว พร้อมอยู่เสมอ** ไม่เผลอตัว ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสนิวรณ์ ได้แก่ ไม่ง่วง ไม่หลับใน ไม่ฟุ้งซ่าน ไปนอกเรื่องพระกัมมัฏฐาน เป็นต้น

(ค) **สติมา** คือ **มีสติ** มีความระลึกกำหนดได้ ตามเห็นอารมณ์ คือ กาย ในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้ง ณ ภายใน และทั้ง ณ ภายนอก ได้อยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้จิตไปยึดอารมณ์อื่น

๑.๓.๒.๒ ปหานังคธรรม คือธรรมที่ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐานควรนำออก ได้แก่

(ก) **อภิชฌา** คือ **ความยินดี** ได้แก่ ความโลภอยากได้ ยินดี พอใจ ติดอยู่ อาลัยอยู่ ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

(ข) **โทมนัส** คือ **ความยินร้าย** ได้แก่ พยาบาทนิวรณ์ คือ ความไม่ยินดี ในการประกอบกัมมัฏฐาน เมื่อว่าโดยละเอียดก็คือ นิวรณ์๕ ที่ควร นำออก ซึ่งได้แก่

- **ถีนมิทธนิวรณ์** คือ ความท้อแท้ ง่วงเหงา หาวนอน
- **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ในธรรมปฏิบัติ
- **พยาปาทะ** คือ ความปองร้าย จองล้างจองผลาญผู้อื่น รวม ไปถึงความหงุดหงิดใจ ไม่ยินดีในการประกอบกัมมัฏฐาน
- **อุทธัจจกุกกุจจะ** คือ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ชอบแสวงหา เรื่องคนอื่น มาซุบซิบนินทา
- **กามฉันทะ** คือ ความพอใจรักใคร่ในกามคุณ ๕ คือ พอใจ ติดอยู่ อาลัยอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัฐพพะ

[๕] ความรู้ทั่วพร้อม ๔ อย่าง คือ รู้พร้อมถึงธรรม พร้อมทั้งอรรถ (เหตุและผล) ๑ ธรรมเป็นที่สบาย ๑ ที่โคจร (ที่ๆ ควรไป) ๑ ความไม่หลง (ความไม่เผลอตัว) ๑ - ขุททกนิกาย ธรรมบท อรรถกถา ภาค ๗ หน้า ๑๐๑.

๑.๓.๓ จำแนกสติปัฏฐาน ๔ และเหตุที่จำแนก

๑.๓.๓.๑ สติปัฏฐาน จำแนกโดยอารมณ์เป็น ๔ คือ

(ก) **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย

(ข) **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

(ค) **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต

(ง) **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

๑.๓.๓.๒ เหตุที่จำแนกเป็น ๔

เพราะ **จริต** คือความประพฤติเป็นอาจิณ เหมือนความประพฤติชนิดที่เป็นปกติของคนในโลก เมื่อรวมเข้า มี ๔ จึงจำแนกสติปัฏฐานเป็น ๔ เพื่อให้สม หรือเป็น **คู่ปรับกับจริต** นั้นๆ

(ก) **จริต ๔**

(๑) **ตัณหาจริตอย่างอ่อน** คือ เป็นผู้ติดกาย มุ่งกายเป็นใหญ่ มักรักสวยรักงาม อันเป็นไปตามสมัยนิยม แต่เปลี่ยนแปลงง่าย เมื่อเขานิยมกันอย่างไร ก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้น

(๒) **ตัณหาจริตอย่างแรงกล้า** คือ เป็นผู้ติดเวทนา มุ่งสุขเวทนาเป็นใหญ่ มักพอใจแต่ในความสะดวกสบายอย่างเดียว เปลี่ยนแปลงยาก เพราะมักถือเอาตามความชอบของตน

(๓) **ทิฏฐิจริตอย่างอ่อน** คือ เป็นผู้ติดจิต มุ่งจิตเป็นใหญ่ มักเห็นว่าจิตเท่านั้นเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าจิตไม่ถูกรบกวนให้เดือดร้อนขุ่นมัว ก็เป็นที่พอใจ

(๔) **ทิฏฐิจริตอย่างแรงกล้า** คือ เป็นผู้ติดธรรมคืออารมณ์ที่เกิดกับใจ หนักอยู่ในธรรม มักเห็นว่าธรรมที่เกิดกับจิตเป็นสิ่งสำคัญ มักหาเรื่องที่ชอบมาให้จิตนึก

(ข) สติปัฏฐานเป็นคู่ปรับกับจริต ๔

(๑) **กายานุปัสสนา** เป็นคู่ปรับแก่ **ตัณหาจริต**อย่างอ่อน

(๒) **เวทนานุปัสสนา** เป็นคู่ปรับแก่ **ตัณหาจริต**อย่างกล้า

(๓) **จิตตานุปัสสนา** เป็นคู่ปรับแก่ **ทิฏฐิจริต**อย่างอ่อน

(๔) **ธัมมานุปัสสนา** เป็นคู่ปรับแก่ **ทิฏฐิจริต**อย่างกล้า

๑.๔ อานิสงส์แก่ผู้บำเพ็ญ คือ

ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างสูง ๗ ปี อย่างต่ำ ๗ วัน พึงหวังผลทั้ง ๒ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

๑.๓.๔.๑ ความเป็นพระอรหันต์ในปัจจุบัน

๑.๓.๔.๑ เมื่ออุปาทิคือกิเลสเป็นเหตุเข้าไปยึดถือยังเหลืออยู่ ก็ถึงความเป็นพระอนาคามี

ตอนที่ ๒

การพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ณ ภายใน และ ณ ภายนอก[๖]

การมีสติพิจารณาเห็น **กายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต** และ **เห็นธรรมในธรรม ณ ภายใน** และ **ณ ภายนอก**

๒.๑ การมีสติพิจารณา ณ ภายใน

คือ **เห็นในเบื้องต้น (ส่วนหยาบ) พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ของตน ให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงก่อน** เช่นว่า **พิจารณาเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายของตัวเราเองว่า ไม่งดงาม เป็นแต่ปฏิกูลโสโครก น่าเกลียด หรือเป็นที่ตั้งแห่งปฏิกูลโสโครก น่าเกลียด**

---

[๖] พระราชญาณวิสิฐ, ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกาย และพระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐, โรงพิมพ์ บริษัท เอชทีพี เพรส จำกัด หน้า ๓๙๖-๓๙๘.

ทั้งสิ้น และ**พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น เสื่อมไป** คือเห็นว่า **ไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) เพราะแปรปรวนไป และ เป็นของไม่ใช่ตัวตนของใครที่แท้จริง (อนตฺตา)**

ใน**ขั้นละเอียด พิจารณาเห็นกายในกาย** และ**เวทนา จิต ธรรม ของกายในกาย ณ ภายใน ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด ที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่ง** ด้วย **ปุญญาภิสังขาร** (ปรุงแต่งด้วยบุญกุศล) **อเนญชาภิสังขาร** (ปรุงแต่งด้วยฌานสมาบัติที่ไม่หวั่นไหว ได้แก่ จตุตถฌาน ปัญจมฌาน และ อรูปฌาน เป็นต้น)

อปุญญาภิสังขาร (ปรุงแต่งด้วยบาปอกุศล) ตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม **และที่เป็นโลกุตตรธรรม** (พ้นโลก) พ้นความปรุงแต่ง ได้แก่

๒.๑.๑ กรณีปุญญาภิสังขาร และ อเนญชาภิสังขาร

ก็จะพิจารณาเห็นกายในกายที่ปรุงแต่งด้วยบุญกุศล คุณความดี ที่ไปประกอบทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ใน**ระดับมนุษยธรรม ซึ่งจะปรากฏกายมนุษย์ละเอียด และ เวทนา จิต** และ **ธรรม ที่บริสุทธิ์ ผ่องใส เป็นสุคติภพ**

ใน**ระดับเทวธรรม ก็จะปรากฏกายทิพย์ ทิพย์ละเอียด** และ**เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นสุขเวทนา ที่ละเอียด ประณีต** และ**บริสุทธิ์ ผ่องใส ยิ่งไปกว่ากายมนุษย์**

ใน**ระดับพรหมธรรม** และ**รูปฌาน ก็จะปรากฏกายรูปพรหม รูปพรหมละเอียด** และ**เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นสุขเวทนา ที่ละเอียด ประณีต บริสุทธิ์ ผ่องใส** และ**มีรัศมีสว่างยิ่งกว่ากายทิพย์**

ใน**ระดับอรูปฌาน** เป็น **อเนญชาภิสังขาร** ก็จะปรากฏ **กายอรูปพรหม อรูปพรหมละเอียด** และ**เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นสุขเวทนา ที่ละเอียด ประณีต บริสุทธิ์ ผ่องใส** และ**มีรัศมีสว่างยิ่งกว่า กายรูปพรหม**

และเห็นว่า **แม้เป็นกายในกาย ที่ประกอบด้วยสุขเวทนาที่ละเอียดประณีต ด้วยจิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสในระดับโลกิยธรรม เป็นสุคติภพ ก็ยังต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งไตรลักษณ์** หรือ**มีสามัญญลักษณะ** คือ **ไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) เพราะแปรปรวนไป (วิปริณามธมฺมโต) และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของ**

ใครๆ (อนตฺตา) เพราะไม่อยู่ในอำนาจ (อวสวตฺตนโต) ของใครๆ ว่า จงอย่าแก่ (มา ชีรนฺตุ) จงอย่าตาย (มา มียนฺตุ)

๒.๑.๒ กรณีอปุญญาภิสังขาร (ปรุงแต่งด้วยบาปอกุศล)

ก็จะพิจารณา**เห็นกายในกายภายใน ที่ปรุงแต่งด้วยบาปอกุศลคือความชั่ว** ได้แก่ **กายทุจจริต วจีทุจจริต** และ**มโนทุจจริต ปรากฏเป็นกายมนุษย์ละเอียดที่ซอมซ่อ เศร้าหมอง ด้วยทุกขเวทนา ด้วยจิตใจ (เห็น-จำ-คิด-รู้) ที่มัวหมอง และดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายก็ขุ่นมัว เป็นทุคคติภพไป**

และเห็นว่า **ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งไตรลักษณะ** หรือ**มีสามัญญลักษณะ** คือ **ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง** และ**อนัตตา** อีกเช่นกัน

๒.๑.๓ กรณีเป็นโลกุตตรธรรม (พ้นโลก) พ้นความปรุงแต่ง

ก็จะ**เห็นเป็นกายธรรม** คือ **"ธรรมกาย"** ปรากฏ **ตั้งแต่ธรรมกายโคตรภูหยาบ-ละเอียด, ธรรมกายพระโสดาหยาบ-ละเอียด, ธรรมกายพระสกิทาคาหยาบ-ละเอียด, ธรรมกายพระอนาคาหยาบ-ละเอียด** และ**ธรรมกายพระอรหัตหยาบ-ละเอียด** ซึ่ง **ถ้ายังละสัญโญชน์ กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลก อย่างน้อย ๓ ประการ** คือ **สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ยังไม่ได้ ก็ยังไม่นับว่าได้เข้าถึง-รู้-เห็น และ เป็นธรรมกายที่มั่นคงเที่ยงแท้ ถาวร** คือ **ยังอาจเห็นๆ หายๆ ได้ ต่อเมื่อละสัญโญชน์ได้แล้วเพียงไร ก็จึงเป็นธรรมกายมรรค-ผล-นิพพาน ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้เพียงนั้น**

๒.๒ การมีสติพิจารณา ณ ภายนอก

คือ **ในเบื้องต้น (ขั้นหยาบ) พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ของคนอื่น ให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริง เทียบเคียงกันกับของเรา** ว่า **ของเรามีสภาวะตามธรรมชาติเป็นเช่นไร ของผู้อื่นก็เป็นเช่นนั้น** เป็นต้นว่า พิจารณาเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายเราเป็นแต่ปฏิกูล หรือเป็นที่ตั้งแห่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียด อย่างไร ของผู้อื่นก็เป็นอย่างนั้น

กาย เวทนา จิต ธรรม ของเราเอง เป็น**สังขารธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง** มีความ**เกิด แก่ เจ็บ และตาย** เป็นธรรมดา มีสามัญญลักษณะ คือเป็น**อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา** เช่นไร ของผู้อื่นก็เป็นเช่นนั้น

ในขั้นละเอียด เมื่อพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งของตนเอง และ**ของผู้อื่น จากกายสุดหยาบ**คือกายมนุษย์ **ไปสุดละเอียด** คือถึงกายธรรมเพียงใด **ส่วนที่หยาบ**นั่นแหละ **เป็น ณ ภายนอก ส่วนที่พิจารณาเห็นละเอียดเข้าไปเป็น ณ ภายในต่อๆ ไปจนสุดละเอียด** เป็นต้นว่า

เมื่อ**ปฏิบัติได้เข้าถึง-รู้-เห็น** และ**เป็นกายมนุษย์ละเอียด กาย เวทนา จิต** และ**ธรรม ของกายมนุษย์หยาบเป็น ณ ภายนอก ของกายมนุษย์ละเอียดเป็น ณ ภายใน**

เมื่อ**ปฏิบัติถึงกายทิพย์ กาย เวทนา จิต ธรรม ของกายมนุษย์ละเอียด เป็น ณ ภายนอก ของกายทิพย์เป็น ณ ภายใน** ต่อๆ ไปจนสุดละเอียดอย่างนี้ **เมื่อเข้าถึงกาย เวทนา จิต และธรรม ที่ละเอียดๆ เข้าไปนั้น เวทนาของกายหยาบก็เป็นทุกขเวทนา ของกายละเอียดก็เป็นสุขเวทนา** ต่อๆ ไปเป็นลำดับ จน**ถึงธรรมกาย ซึ่งเป็นกายพ้นโลกก็เป็นอุเบกขาเวทนาไป**

ตอนที่ ๓
การบำเพ็ญสติปัฏฐาน: สมถวิปัสสนา[๗]

๓.๑ ขั้นสมถกัมมัฏฐาน

คือขั้นของการอบรมจิตใจ ให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิ แนบแน่น มั่นคง เป็นธรรมเครื่องให้สงบระงับจากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา ให้อ่อนโยนควรแก่งานวิปัสสนาปัญญา ได้แก่ การพิจารณา

นิวรณปัพพะ ข้อกำหนดด้วยนิวรณ์ ๕ คือ การมีสติพิจารณาเห็นธรรมคือนิวรณ์ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ ๑ พยาบาท ๑ ถีนมิทธะ ๑ อุทธัจจกุกกุจจะ ๑ วิจิกิจฉา ๑

ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ข้อกำหนดด้วยของน่าเกลียด หรือกายคตาสติ คือการมีสติพิจารณาเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ตามที่เป็นจริง ว่าเป็นแต่ปฏิกูลหรือที่ตั้งแห่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียด

นวสีวถิกาปัพพะ ข้อกำหนดด้วยป่าช้า ๙ คือซากศพที่ตายแล้ว มีอาการต่างๆ เป็นต้น

กล่าวคือ บรรดาพระกัมมัฏฐาน ที่พระโยคาวจรกำหนด **"องค์บริกรรมนิมิต"** นึกให้เห็นด้วยใจ เช่น **ตจปัญจกกัมมัฏฐาน (มูลกัมมัฏฐาน) ที่ให้นึกเห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง** และกำหนด**องค์บริกรรมภาวนา** ว่า **"เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ"** ก็ดี **จนเกิดอุคคหนิมิต** ถึง **ปฏิภาคนิมิต อันเป็นสมาธิแนบแน่น** ถึง **อัปปนาสมาธิ เบื้องต้นของปฐมฌาน** ก็ดี หรือ **การมีสติพิจารณา เห็นลมหายใจเข้าออก** ด้วยองค์บริกรรมภาวนา **"พุทโธๆๆ"** ก็ดี **การพิจารณาเห็นอาการที่ท้อง (นาภี) พองยุบ ด้วยองค์บริกรรมภาวนา "ยุบหนอ พองหนอๆๆ"** ก็ดี หรือ **การกำหนดองค์บริกรรมนิมิต** นึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส **ด้วยองค์บริกรรมภาวนา** ว่า **"สัมมาอรหังๆๆๆ"** ก็ดี **ที่อยู่ในขั้นเป็นอุบายวิธีให้ได้อุคคหนิมิต ถึงปฏิภาคนิมิต ให้ใจสงบ หยุดนิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง ถึงขั้นอุปจารสมาธิ** และ**อัปปนาสมาธิ อันเป็น**

---

[๗] พระราชญาณวิสิฐ, ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกาย และพระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐, โรงพิมพ์ บริษัท เอชทีพี เพรส จำกัด หน้า ๓๙๙-๔๐๑.

เบื้องต้นของปฐมฌาน ซึ่งมีผลให้จิตใจสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา เป็น **“จิตตวิสุทธิ” อ่อนโยนควรแก่งาน เหล่านี้ทั้งหมด เป็นขั้นสมถกัมมัฏฐานทั้งสิ้น**

อนึ่ง **ถ้าตราบใดที่ยังมีการกำหนดองค์บริกรรมนิมิต** (นึกให้เห็นด้วยใจ) และ**มีการกำหนดองค์บริกรรมภาวนา** (นึกท่องในใจ) **แม้จะมีความหมายที่แสดงความไม่เที่ยง** หรือ **ความเกิด-ดับ ประการใดๆ ก็ตาม เมื่อใจยังไม่สงบ ไม่หยุดนิ่งถึงอัปปนาสมาธิ** เป็น **“จิตตวิสุทธิ”** (จิตใจสงบจากกิเลสนิวรณ์) แล้ว **“วิปัสสนาปัญญา”** คือ **ปัญญาอันเห็นแจ้งชัดสภาวะของสังขารธรรมทั้งปวงว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์** และ**มิใช่ตน ยังไม่เกิดขึ้นจริงๆ แล้ว ตราบนั้นพระกัมมัฏฐานนั้นยังเป็นขั้นสมถะ ยังไม่ถึงขั้นวิปัสสนา** คือ **ยังไม่เป็นตัววิปัสสนา (วิสุทธิ ๕)** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ตั้งแต่มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** (วิสุทธิที่ ๓) และ **ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** (วิสุทธิที่ ๔) **อันเป็นขั้นเจริญวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ** (ปรีชาญาณคำนึงเห็นทั้งความเกิดและความดับ) **ต่อไป เป็นลำดับ จนถึงสัจจานุโลมิกญาณ** (ปรีชาญาณเป็นไปโดยสมควรแก่การกำหนดอริยสัจ)

๓.๒ ขั้นอนุปัสสนา

คือเมื่อพระโยคาวจรอบรมจิตใจ ให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ อันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อันเป็นธรรมเครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญานั้น เป็น **“จิตตวิสุทธิ”** แล้ว **มีสติพิจารณา** เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม บรรดาที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งชื่อว่า **“สังขาร/สังขตธรรม”** ทั้งปวง **ให้เห็นแจ้งชัดตามธรรมชาติที่เป็นจริง** ว่า **มีสามัญญ-ลักษณะ** คือมี**ลักษณะที่เป็นเองโดยธรรมชาติเสมอกันหมด** ที่**ไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) เพราะต้องแปรปรวนไปเป็นธรรมดา (วิปริณามธมฺมโต) จึงมิใช่ตัวตน บุคคล เรา-เขา ของเรา-ของเขา (อนตฺตา)** นี้เป็น **“วิปัสสนาปัญญา”** ที่เกิดขึ้นแจ้งชัด **ตั้งแต่มัคคามัคค-ญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เจริญวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ ต่อไป ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ จนถึงสัจจานุโลมิกญาณ** ปรีชาญาณเป็นไปสมควรแก่การกำหนดรู้อริยสัจ ๔

๓.๓ ขั้นโลกุตตรวิปัสสนา

คือ เมื่อพระโยคาวจร **เจริญวิปัสสนาปัญญาแล้ว ใช้ตาหรือญาณธรรมกาย พิจารณาเห็นธรรมในธรรม** อันมี **อริยสัจ ๔** และ**ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒** เป็นต้นต่อไป **จนเห็นแจ้งแทงตลอดพระอริยสัจ ๔ เป็นไปในญาณ ๓** (สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ) **มีอาการ ๑๒** นี้เป็น **"โลกุตตรปัญญา"** อันเป็นลำดับแห่ง**ญาณทัสสนวิสุทธิ (วิสุทธิที่ ๕)**

ขณะเมื่อธรรมกายทำนิโรธถึงอายตนะนิพพาน โคตรภูญาณยึดหน่วง**พระนิพพานเป็นอารมณ์ มรรครวมเป็นเอกสมังคี มรรคจิตมรรคปัญญาเกิดและเจริญขึ้น เป็นโลกุตตรมรรค (มรรคญาณ) ทำหน้าที่ปหาน (ละ) สัญโญชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกอย่างน้อย ๓ ประการ** คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส **ได้แล้ว ก้าวล่วงข้ามโคตรปุถุชน เป็นพระอริยบุคคล บรรลุอริยมรรค อริยผล ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้แล้ว ธรรมกายอริยผลนั้นเข้าผลสมาบัติ พิจารณามรรค ผล กิเลสที่ละได้** และ**กิเลสที่ยังเหลือ** (กรณีพระเสขบุคคล) และ **พิจารณาพระนิพพาน** อันเป็น **วิสังขาร/อสังขตธรรม ด้วยปัจจเวกขณญาณ ให้เห็นแจ้งพระนิพพานทั้งโดยสภาวะ ผู้ทรงสภาวะ** และ**อายตนะนิพพาน** ว่า **เป็นวิสังขาร/อสังขตธรรม ที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง (อสงฺขตํ) เป็นธรรมชาติที่ไม่มีความเกิด (อชาตํ) อีก จึงไม่มีความแก่ (อชรํ) ไม่เจ็บไข้ (อพฺยาธิ/อนาพาธํ) ไม่เคลื่อน (อจฺจุตํ)** คือ **ไม่ตาย (อมตํ) เป็นธรรมชาติที่คงที่ (ตาทิ) ที่เที่ยง (นิจฺจํ) เป็นบรมสุข (นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ) ยั่งยืน (ธุวํ) มั่นคง (สสฺสตํ) เป็นธรรมมีเจ้าของ (สสามิกํ)** คือ**เป็นธรรมเฉพาะของพระอริยเจ้าพระอรหันตเจ้า ผู้ได้บรรลุแล้ว**

ดังพระพุทธดำรัสว่า

"ชญฺญา นิพฺพานมตฺตโน - พึงรู้พระนิพพานของตน"

ดังมีอรรถาธิบายว่า

> "ความว่า **พระนิพพาน อันเป็นอสังขตธาตุ นำมาซึ่งความสุขโดยส่วนเดียว โดยเป็นอารมณ์อันดีเยี่ยมแก่มรรคญาณ**และ**ผลญาณ ซึ่งได้โวหาร [ชื่อ] ว่า "อัตตา" เพราะพระนิพพาน ไม่เป็นอารมณ์ของปุถุชน**

อื่น แม้โดยที่สุดความฝัน แต่เพราะพระนิพพานเป็นแผนกหนึ่งแห่งมรรคญาณและ**ผลญาณ**นั้น **ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย** และ**เพราะพระนิพพานเป็นเช่นกับอัตตา** จึงตรัสว่า **"อตฺตโน"** (ของตน)."[๘]

อันแสดงอัตตลักษณะ คือ **ลักษณะที่เป็น "อัตตา"** (ตัวตน) **แท้ ที่ตรงกันข้ามกับอนัตตลักษณะของสังขาร/สังขตธรรมทั้งปวงทุกประการ** ดังพระสารีบุตรได้แสดงธรรมไว้ในเรื่อง **"ภิกษุย่อมได้อนุโลมขันติ** (พิจารณาเห็นเบญจขันธ์ด้วยปัญญา โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา) **ด้วยอาการ ๔๐ หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม** (ย่อมหยั่งลงในขณะแห่งมรรคและผล) คือย่อมหยั่งลงสู่ความเที่ยง ต่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน **ด้วยอาการ ๔๐**[๙]

นี้เป็น "**โลกุตตรปัญญา**"

ตอนที่ ๔

วิธีพิสดารกาย สุดกายหยาบกายละเอียด[๑๐]

สำหรับผู้ปฏิบัติได้ **ถึง ๑๘ กาย** แล้ว ให้ฝึกพิสดารกายสุดกายหยาบกายละเอียดอีกต่อไป ให้เป็น **วสี** คือให้คล่องแคล่วชำนาญ เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญวิชชาชั้นสูง และทำนิโรธดับสมุทัย (ไม่ใช่นิโรธสมาบัติ) วิธีปฏิบัติคือ

เบื้องต้น ให้รวมใจของทุกกายอยู่ ณ ศูนย์กลาง **ธรรมกายอรหัตที่สุดละเอียด** คือให้ศูนย์กลาง **ดวงธรรม** และ **เห็น-จำ-คิด-รู้** (คือใจ) ของแต่ละกาย จากกายสุดหยาบ (คือ **กายมนุษย์**) ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด (คือ **ธรรมกายอรหัตละเอียด**) ซ้อนอยู่ตรงกลางของ

---

๘ พระธรรมปาลเถระ, อรรถกถาขุททกนิกาย อุทานคาถา, โรงพิมพ์วิญญาณ พ.ศ.๒๕๓๓ หน้า ๓๐๑.

๙ พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๓๑, ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค, ข้อ ๗๓๕, หน้า ๖๒๙-๖๓๔.

๑๐ พระราชญาณวิสิฐ, ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกาย และพระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐, โรงพิมพ์ บริษัท เอชทีพี เพรส จำกัด หน้า ๒๖๑-๒๖๒.

กลางซึ่งกันและกัน จาก**กายสุดหยาบ** ถึง**กายสุดละเอียด** แล้วเราทำใจของเราให้เป็น **ธรรมกายอรหัตที่สุดละเอียด** คือดับหยาบไปหาละเอียดอยู่เสมอ แล้ว

ใจของ**ธรรมกาย** หยุดนิ่ง (เพ่ง) ลงที่ศูนย์กลาง**ดวงธรรม**ที่ทำให้เป็น**กายมนุษย์หยาบ** จนใสละเอียด จนหยุดนิ่งถูกส่วน ศูนย์กลางจะขยายว่างออกไป แล้วจะปรากฏ **กายมนุษย์ละเอียด** ขึ้นมาใหม่ ก็หยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลางๆๆ **ดวงธรรม**ที่ทำให้เป็น **กายมนุษย์ละเอียด** นั้นต่อไป หยุดนิ่งถูกส่วน ก็จะปรากฏ**กายมนุษย์ละเอียด**ใน**กายมนุษย์ละเอียด** ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด หยุดนิ่งกลางของกลางๆๆ ศูนย์กลาง**ดวงธรรม** ที่ทำให้เป็น **กายมนุษย์ละเอียด** ที่สุดละเอียดนั้นต่อไป ถูกส่วนเข้า ศูนย์กลาง**ดวงธรรม** จะขยายว่างออกไป แล้วจะปรากฏ**กายทิพย์** ขึ้นมาใหม่ โตใหญ่ ใสละเอียด เป็น ๒ เท่าของกายมนุษย์ ก็ให้หยุดนิ่ง (เพ่ง) ลงที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ต่อไป ให้ใสแจ่ม ก็จะปรากฏ **กายทิพย์**ใน**กายทิพย์**ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด ... แล้วก็จะปรากฏ **กายรูปพรหม**ใน**กายรูปพรหม** ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด ก็ให้ปฏิบัติไปแบบเดียวกัน ให้ถึง**กายอรูปพรหม**ใน**กายอรูปพรหม** จนสุดละเอียด

ธรรมกายโคตรภูใน**ธรรมกายโคตรภู** จนสุดละเอียด

ธรรมกายพระโสดาบันใน**ธรรมกายพระโสดาบัน** จนสุดละเอียด

ธรรมกายพระสกิทาคามีใน**ธรรมกายพระสกิทาคามี** จนสุดละเอียด

ธรรมกายพระอนาคามีใน**ธรรมกายพระอนาคามี** จนสุดละเอียด

ธรรมกายพระอรหัตใน**ธรรมกายพระอรหัต** จนสุดละเอียด

ให้ใสละเอียด ทั้งดวงทั้งกายและ**ทั้งองค์ฌาน** (ปรากฏเหมือนอาสนะรองรับกายละเอียด สัณฐานกลมใสรอบตัว หนาประมาณ ๑ ฝ่ามือของแต่ละกายละเอียด จะมีประจำทุกกาย ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียดไปจนสุดกายละเอียด)

นี้เรียกว่า **การพิสดารกาย สุดกายหยาบ-กายละเอียด**

ตอนที่ ๕

วิธีซ้อนกาย-สับกาย และพิสดารกาย ซ้อนสับทับทวี[๑๑]

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกาย เจริญภาวนาได้ถึง ๑๘ กาย และฝึกพิสดารกายจนสุดหยาบสุดละเอียดแล้ว ก็ให้ฝึกซ้อนกาย-สับกายต่อไป เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญวิชชาที่ละเอียดๆ ได้ดียิ่งขึ้น ก่อนอื่น ให้รวมใจของทุกกายให้อยู่ **ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด** แล้วให้เอากายที่ละเอียดที่สุดหรือใหญ่ที่สุดไว้ข้างใน ซ้อนเข้าไปในกายที่ละเอียดรองลงมา หรือที่หยาบกว่า เล็กกว่า ซึ่งเอาไว้ข้างนอก เป็นต้นว่า **เอากายพระอรหัตสุดละเอียด** ซึ่งเอาไว้ข้างใน ซ้อนเข้าไปใน**กายพระอรหัตที่หยาบกว่า** ซึ่งเอาไว้ข้างนอก แล้วก็เอา**กายพระอรหัตหยาบ**ซ้อนเข้าไปใน**กายพระอนาคามีละเอียด**และ**กายพระอนาคามีหยาบ** แล้วเอา**กายพระอนาคามีหยาบ**ซ้อนเข้าไปในกาย**พระสกิทาคามีละเอียด**และกาย**พระสกิทาคามีหยาบ** แล้วเอากายที่ละเอียดซ้อนเข้าไปในกายที่หยาบกว่าไปเรื่อย จนถึง**กายมนุษย์หยาบ** โดยให้ศูนย์กลางกายและดวงธรรมของทุกกายตรงกันหมดเป็นจุดเดียวกัน นี้เรียกว่า **ซ้อนกาย**

แล้วทีนี้ ให้เอากายหยาบ คือเริ่มตั้งแต่**กายมนุษย์หยาบ** ซึ่งเอาไว้ข้างใน ซ้อนเข้าไปในกายที่ละเอียดกว่า คือ **กายมนุษย์ละเอียด** ซึ่งเอาไว้ข้างนอก, แล้วก็เอากายมนุษย์ละเอียดซ้อนเข้าไปในกายทิพย์หยาบกายทิพย์ละเอียด **เป็นการเอากายเล็กซ้อนกลับเข้าไปในกายใหญ่กว่าเรื่อยๆ** เข้าไปจนถึง**กายพระอรหัตละเอียด** นี้เรียกว่า **สับกาย**

ทีนี้ ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นไปอีก **ก็ให้พิสดารกายจนสุดหยาบสุดละเอียดเสียก่อน แล้วจึงซ้อนกายสุดละเอียดในขณะที่พิสดารกายลงมาจนถึงกายสุดหยาบ แล้วจึงสับกายสุดหยาบในขณะที่พิสดารกายขึ้นไปจนถึงกายสุดละเอียด** เรียกว่า **ซ้อนสับทับทวี** โดยวิธีนี้ จะทำให้ทั้งกายและดวงธรรมของกายสุดหยาบสุดละเอียดใสสะอาดบริสุทธิ์ดี และมีสมาธิที่มั่นคง เป็นทางเจริญวิชชาได้อย่างกว้างขวาง ไม่มีประมาณ

---

[๑๑] พระราชญาณวิสิฐ, ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกายและพระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐, โรงพิมพ์ บริษัท เอชทีพี เพรส จำกัด หน้า ๒๖๕.

ตอนที่ ๖

วิธีเจริญสมาธิ: รูปฌาน ๔[๑๒]

ผู้ที่ถึงธรรมกาย และเจริญภาวนาจนถึง ๑๘ กายแล้ว ก็ให้รวมใจทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วใจของธรรมกายพระอรหัต ก็เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เมื่อใจหยุดได้ถูกส่วน ประกอบด้วย**องค์ ๕** ได้แก่ **วิตก วิจาร** คือตรึกตรองประคองนิมิต **ปีติ สุข** และ**เอกัคคตา** ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายมนุษย์ เหมือนดังอาสนะรองรับที่นั่งฉะนั้น มีลักษณะเป็นวงกลมใส ส่วนหนาประมาณหนึ่งคืบ ขนาดกว้างเต็มหน้าตักพองาม องค์ฌานที่เห็นเกิดขึ้นนี้ไม่เฉพาะแต่กับกายมนุษย์เท่านั้น หากแต่ปรากฏขึ้นรองรับกายทุกกาย จนถึงกายพระอรหัตพร้อมกันหมด นี้เป็น**ปฐมฌาน**

แล้วใจของธรรมกายก็เพ่งไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์หยาบและทิพย์ละเอียดต่อไปอีก เมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนละเอียดหนักเข้า จนละ **วิตก วิจาร** ได้แล้ว องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏองค์ฌานใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่อีก ใสละเอียดกว่าเดิมทั้งฌานและกาย นี้เป็น **ทุติยฌาน**

ใจของธรรมกาย ก็เพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมหยาบและรูปพรหมละเอียดอีก เมื่อใจหยุดถูกส่วน และละเอียดหนักเข้า จน**ปีติ**หมดไป องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏองค์ฌานเกิดขึ้นมาใหม่ ใสละเอียดกว่าเก่า ทั้งฌานและกาย นี้เป็น **ตติยฌาน**

ใจของธรรมกาย ก็เพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมหยาบและอรูปพรหมละเอียดอีกต่อไป เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วน ละเอียดหนักเข้า จน**สุข**หายไป คงเหลือแต่เอกัคคตาจิต คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง นิ่งเป็นอุเบกขาอยู่ องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป และปรากฏองค์ฌานใหม่เกิดขึ้นแทนที่ ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิม ทั้งฌานและกาย นี้เป็น**จตุตถฌาน**

---

[๑๒] พระราชญาณวิสิฐ, ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกายและพระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐, โรงพิมพ์ บริษัท เอชทีพี เพรส จำกัด หน้า ๒๖๒-๒๖๓.

เมื่อเข้าใจวิธีเข้าฌานสมาบัติตั้งแต่เบื้องต้น **ปฐมฌาน** ไปจนถึง**จตุตถฌาน** โดยอนุโลม (ตั้งแต่ต้นไปหาปลาย) แล้ว ก็จงฝึกหัดถอยกลับจาก**จตุตถฌาน** ลงมาถึง**ปฐมฌาน** เป็น **ปฏิโลม** (จากปลายมาหาต้น) ให้เกิดความชำนาญ (วสี) ทั้งในการเข้า การออก การทรงฌาน และการพิจารณาอารมณ์ฌานเหล่านี้ ให้แม่นยำ

ตอนที่ ๗

วิธีเจริญสมาธิ: อรูปฌาน ๔ และสมาบัติ ๘[๑๓]

สำหรับท่านที่ถึงธรรมกาย และได้ฝึกหัดซ้อนสับทับทวี จนสุดกายหยาบ และกายละเอียด และเจริญรูปฌานทั้ง ๔ โดยอนุโลมและปฏิโลมแล้ว ในลำดับนี้ก็จะได้สอนวิธีการเข้าอรูปฌาน ๔ อีกต่อไป

เบื้องต้น ก็ให้ทุกท่านรวมใจให้หยุดนิ่งอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วใจของธรรมกายเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางกาย เข้ารูปฌานทั้ง ๔ อันมีปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับ ให้ใสละเอียดทั้งฌานและกาย

เมื่อเจริญฌานถึงจตุตถฌานแล้ว ก็ให้ถอยอารมณ์ฌานกลับลงมาสู่ปฐมฌาน เป็นปฏิโลม แล้วให้ใจของธรรมกายน้อมเข้าสู่เหตุว่างของปฐมฌานนั้น พิจารณาเอาอากาศที่ว่างเปล่าเป็นอารมณ์ องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป เมื่อจิตละเอียดหนักเข้า ก็จะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นรองรับธรรมกาย ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย นี้เป็น **อากาสา-นัญจายตนฌาน**

แล้วก็ให้ใจของธรรมกาย น้อมเข้าไปในรู้ในเหตุว่าง ของทุติยฌาน เพ่งพิจารณาเอา

[๑๓] พระราชญาณวิสิฐ, ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกาย และพระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐, โรงพิมพ์ บริษัท เอชทีพี เพรส จำกัด หน้า ๒๖๕-๒๖๗.

วิญญาณเป็นอารมณ์ องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏองค์ฌานใหม่เกิดขึ้นรองรับธรรมกายอีก ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกายยิ่งขึ้นไปอีก นี้เป็น **วิญญาณัญจายตนฌาน**

ก็ให้ใจของธรรมกายน้อมเข้าไปในเหตุว่างของตติยฌานต่อไปอีก เพ่งพิจารณาในรู้ที่ละเอียดในเหตุว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไปอีก แล้วจะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นรองรับธรรมกาย ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกายยิ่งขึ้นไปอีก นี้เป็น **อากิญจัญญายตนฌาน**

ทีนี้ ก็ให้ใจของธรรมกายน้อมลงไปในเหตุว่างของจตุตถฌาน เพ่งพิจารณาต่อไปอีกว่า สัญญาเต็มว่าง คืออารมณ์ที่ว่างเปล่านี้ จะว่ามีสัญญาอยู่ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาอยู่ก็ไม่เชิง เพราะละเอียดสุขุมนัก เมื่อเพ่งพิจารณาไปจนจิตละเอียดหนัก ก็จะปรากฏองค์ฌานใหม่เกิดขึ้นแทนที่องค์ฌานเดิมที่ว่างหายไปอีก ใสละเอียดยิ่งนัก หมดทั้งฌานและกาย นี้เป็น **เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน**

เมื่อได้ฝึกเจริญรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ รวมเป็นสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมดังนี้แล้ว ก็ให้ฝึกถอยอารมณ์ฌานจากเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน กลับลงมาสู่ปฐมฌาน เป็นปฏิโลมจนชำนาญ

เมื่อท่านเข้าใจในวิธีเจริญสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลมแล้ว ก็ให้ดำเนินไป ๗ เที่ยว ธรรมกายก็ยิ่งใสละเอียดที่สุด ก็ให้ปล่อยอุปาทานในขันธ์ ๕ และความยินดีในฌานนั้น โดยรวมใจหยุดนิ่งในไส้กลางของกลางๆๆๆๆ ไปเรื่อยๆ ก็จะรู้สึกเหมือนมีแรงดึงดูดไปยังอายตนะหนึ่ง ที่ใสละเอียด สุขุมลุ่มลึกอย่างยิ่ง นี้แปลว่าธรรมกายเดิมนั้นตกศูนย์เข้าอายตนะนี้ แล้วธรรมกายที่สุดละเอียดก็ปรากฏขึ้นใหม่ในอายตนะนี้ ใสละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีก

ให้ท่านพิจารณาดูให้ทั่วว่า อายตนะนี้เป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร ให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุด ในหยุดไปเรื่อย พร้อมด้วยตรึกถามไปที่ศูนย์กลางพระธรรมกายนั่นแหละ ก็จะทราบได้ว่าเป็นอายตนะอะไร ถ้ายังไม่มีญาณหยั่งรู้ว่าเป็นอายตนะอะไร ก็ให้รวมใจหยุดในหยุด นิ่งแน่น ลงไปที่กลางของกลางๆๆๆ กายพระอรหัตที่สุดละเอียดต่อไปอีก ก็จะทราบได้ด้วยญาณพระธรรมกายของตนเอง

เมื่อรู้แน่ว่า อายตนะ นั้น คืออะไรแล้ว ก็จงซ้อนสับทับทวี กับพระนิพพาน หรือธรรมกายที่ละเอียดๆ ต่อๆ ไป จนสุดละเอียด กลางของกลางๆๆ ไปเรื่อย ไม่ถอยหลังกลับ หากประสงค์จะทราบข้อธรรมใด ก็ให้ตรึกถามไปที่ศูนย์กลางกายธรรมที่สุดละเอียดนั้นแหละ ก็จะมีญาณหยั่งรู้ได้ด้วยตนเอง ตามภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ และหากอธิษฐานปรารถนาสิ่งใดๆ ที่ชอบ ก็จะสมปรารถนาตามควรแก่คุณธรรมและบุญบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา

แม้ภายหลังแต่การหยุดพักแล้ว ก็จงหมั่นรวมใจหยุดในหยุด ณ ศูนย์กลางกายธรรมที่ละเอียดที่สุดในอายตนะนี้อยู่เสมอ แล้วท่านจะประจักษ์ในคุณค่าของการปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกายนี้ด้วยตัวของท่านเอง อย่างที่ท่านไม่เคยได้ประสบมาก่อน

ในทางปฏิบัติ เมื่อได้ซ้อนสับทับทวีสุดกายหยาบกายละเอียด จนทุกกายใสบริสุทธิ์ดีแล้ว **ก็เจริญสมาบัติ (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) โดยอนุโลมและปฏิโลม** ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้หลายๆ เที่ยว **เที่ยวสุดท้ายให้เจริญรูปฌาน ๔ โดยอนุโลม พร้อมกับพิจารณาอริยสัจ ๔ ในกายมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม และอรูปพรหมก่อน** แล้ว

ให้พิสดารกายพร้อมกันหมดทุกกาย สุดกายหยาบกายละเอียด เถา ชุด ชั้น ตอน ภาค พืด กล่าวคือ ให้รวมใจทุกกายอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด อันเป็นที่รวมธาตุธรรมและเห็น จำ คิด รู้ คือ “ใจ” ของทุกกาย สุดกายหยาบกายละเอียดอย่างน้อย ๑๘ กาย นี้รวมเรียกว่า **กายเถา** ให้พิสดารกายหมดพร้อมกันทุกกายจนสุดละเอียดกายเถา โดยให้เอาธรรมกายพระอรหัตในพระอรหัตที่สุดละเอียดเป็นหลัก ดับหยาบไปหาละเอียด เป็นธรรมกายที่ใสบริสุทธิ์ ของพระอรหัตในพระอรหัต หยุดในหยุดกลางของหยุดดับหยาบไปหาละเอียดเป็นธรรมกายพระอรหัตในพระอรหัตที่สุดละเอียดเรื่อยไปจนสุดละเอียดของกายเถา

ในขณะเดียวกัน กายที่หยาบรองลงมา ได้แก่ธรรมกายพระอรหัตหยาบ พระอนาคามีละเอียด พระอนาคามีหยาบ ... กายมนุษย์ละเอียด ... ต่างก็พิสดารกายตัวเองต่อๆ ไป เป็นธรรมกายพระอรหัตในพระอรหัตจนสุดละเอียดเป็น**กายชุด** เมื่อพิสดารต่อไปจนสุดละเอียดกายชุด ก็จะมีกายที่หยาบๆ รองลงมา ต่างพิสดารต่อๆ ไป เป็นธรรมกายพระอรหัตในพระอรหัตจนสุดละเอียดเป็น**กายชั้น ตอน ภาค พืด**

จนในที่สุด จะเป็นแต่ธรรมกายพระอรหัตในพระอรหัต เป็นพืดในพืด ปรากฏขึ้นมาไม่ขาดสาย เป็นการ**ทำนิโรธ ดับสมุทัย** (ไม่ใช่นิโรธสมาบัติ) คือ **ชำระธาตุธรรม เห็น-จำ-คิด-รู้** คือ **ใจ** หรือ **ปหานอกุศลจิตของกายในภพ ๓ สุดกายหยาบกายละเอียด** จนเป็นแต่ใจของธรรมกายพระอรหัต ที่ใสบริสุทธิ์ที่สุด ธรรมกายที่หยาบก็จะตกศูนย์ ธรรมกายพระอรหัตที่สุดละเอียดที่ใสบริสุทธิ์ที่สุด จนวางอุปาทานในขันธ์ ๕ ของกายในภพ ๓ ได้แล้ว แม้เพียงชั่วคราวเป็น**วิกขัมภนวิมุตติ** ก็จะไปปรากฏใน **"อายตนะนิพพาน"** ยึดหน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์ และได้เห็น**พระนิพพาน**คือ**ธรรมกายที่บรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า** และ**ธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตตผลแล้วของพระอรหันตขีณาสพ** ซึ่งเป็น**อสังขตธาตุอสังขตธรรม** และเป็น**วิราคธาตุวิราคธรรมแท้ๆ** ประทับเข้านิโรธ สงบตลอดกันหมด สว่างไสวด้วยธรรมรังสีของพระนิพพานนับประมาณมิได้ เต็ม**อายตนะนิพพาน** แดนเกษมที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง นั้นแล

พระนิพพานทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมสามารถจะสัมผัสรู้ได้ด้วยธรรมกายพระอรหัตที่สุดละเอียดโดยทางธรรมปฏิบัติดังกล่าว **เมื่ออายตนะทั้งสอง** คือ**พระนิพพานกับธรรมกายพระอรหัตที่สุดละเอียด ใสบริสุทธิ์**และ**ละเอียดเสมอหรือใกล้เคียงกันเท่านั้น**

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย สำหรับผู้ปฏิบัติได้ถึงธรรมกายแล้ว **พิจารณาสภาวะของสังขารธรรมทั้งหลายให้รู้แจ้งแทงตลอดในพระไตรลักษณ์** และ**ให้เจริญปัญญารู้แจ้งในพระอริยสัจทั้ง ๔** แล้ว**พิสดารกายสุดกายหยาบกายละเอียด เป็นเถา ชุด ชั้น ตอน ภาค พืด จนธรรมกายใสละเอียดที่สุด ถึงปล่อยความยินดีในฌานสมาบัติ วางอุปาทานในเบญจขันธ์ของกายในภพ ๓ เสียได้ แม้เพียงชั่วคราว ด้วยวิกขัมภณปหาน** แล้ว**ธรรมกายที่หยาบจะตกศูนย์ ธรรมกายที่สุดละเอียด จะไปปรากฏในอายตนะนิพพานเช่นนี้ จึงมีสภาวะที่เป็น "นิโรธ"** ในความหมายของ **"การดับสมุทัย"** กล่าวคือ **ปหานอกุศลจิตของกายในภพ ๓** อยู่เสมอ **จนละกิเลส ตัณหา อุปาทาน เหตุแห่งทุกข์ได้อย่างถาวรเป็นลำดับ ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ จนถึงละได้อย่างถาวรโดยสิ้นเชิง (สมุจเฉทปหาน)**

การเจริญภาวนานี้ มิใช่เป็นการเข้า **"นิโรธสมาบัติ"** หรือ **"สัญญาเวทยิตนิโรธ"** โดยการดับสัญญาของพระอนาคามีบุคคลหรือพระอรหันต์ผู้ทรงอภิญญาเพื่อพักผ่อน แต่**การเจริญ**

***ภาวนานี้* เป็นการทำนิโรธให้แจ้ง** ในความหมายของ**การดับสมุทัย** อันนำไปสู่**การทำนิพพานให้แจ้ง เพื่อความหลุดพ้น** และการเจริญ*ภาวนา*เพื่อความหลุดพ้นในส่วนนี้ จึงจัดเป็น **การเจริญ*ภาวนา*ที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กัน ด้วย "ความมีนิโรธเป็นโคจร"**[๑๔]

เมื่อเข้าใจหัวข้อทั้ง ๗ ดังกล่าวแล้ว ก็จะได้อธิบายถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ต่อไป

ตอนที่ ๘

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๑๕]

(การมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้ง ณ *ภาย*ในและ ณ *ภาย*นอก)

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี้ จะแบ่งเป็น ๔ ตอน คือ

๘.๑ กายานุปัสสนา

๘.๒ วิธีเจริญ*ภาวนา* มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย ถึงธรรมกาย

๘.๓ วิธีเจริญสมถวิปัสสนา กายคตาสติ และนวสีวถิกาปัพพะ

๘.๔ มรณสติ–กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๘.๑ กายานุปัสสนา

ในการมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้ง ณ *ภาย*ในและทั้ง ณ *ภาย*นอกนั้น ท่านจำแนกสิ่งที่เนื่องด้วยกายไว้ ๖ ปัพพะ (หมวด)[๑๖] ในปัพพะที่ ๖ ท่านจำแนกไว้ ๙ ข้อ จึงรวม

---

[๑๔] โคจรในที่นี้ หมายถึง อารมณ์.

[๑๕] พระราชญาณวิสิฐ, ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกาย และพระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐, โรงพิมพ์ บริษัท เอชทีพี เพรส จำกัด หน้า ๔๒๕-๔๔๖.

[๑๖] อุปกรณ์กัมมัฏฐาน มหาสติปัฏฐานและคิริมานนทสูตร (สำหรับนักธรรม และธรรมศึกษา ชั้นเอก), มหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ พ.ศ.๒๕๓๔ หน้า ๗๐-๗๒.

(ทั้ง ๖ ปัพพะ) มี ๑๔ ข้อด้วยกัน ดังต่อไปนี้

๘.๑.๑ อานาปานปัพพะ ข้อกำหนดด้วยลมหายใจ คือ

หายใจออก เข้า, ยาว สั้น ให้รู้ กำหนดอยู่ว่า เราจักรู้แจ้งกองลมหายใจออก, หายใจเข้า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก-หายใจเข้า

๘.๑.๒ อิริยาปถปัพพะ ข้อกำหนดด้วยอิริยาบถ คือ

เมื่อยืน, เดิน, นั่ง, นอน ให้รู้ หรือทรงกายอยู่อย่างไรก็ให้รู้ตัวอย่างนั้น

๘.๑.๓ สัมปชัญญปัพพะ ข้อกำหนดด้วยความรู้สึกตัว คือ

ทำความรู้สึกตัวในการก้าว, การถอย, การแล, การเหลียว, การคู้เข้า, การเหยียดออก, การทรงผ้านุ่งห่ม, การกิน, การดื่ม, การเคี้ยว, การลิ้ม, การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ, การเดิน, การยืน, การนั่ง, การหลับ, การตื่น, การพูด, และในการนิ่ง

๘.๑.๔ ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ข้อกำหนดด้วยของไม่สะอาด (ปฏิกูล) คือ

ในกายนี้มี ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ, เอ็น, กระดูก, เยื่อในกระดูก, ม้าม, หัวใจ, ตับ, พังผืด, ไต, ปอด, ไส้ใหญ่, ไส้ทบ, อาหารใหม่, อาหารเก่า, ดี, เสลด, น้ำเหลือง, เลือด, เหงื่อ, มันข้น, น้ำตา, มันเหลว, น้ำลาย, น้ำมูก, ไขข้อ, มูตร (ปัสสาวะ)

๘.๑.๕ ธาตุมนสิการปัพพะ ข้อกำหนดด้วยธาตุ คือ

ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

๘.๑.๖ นวสีวถิกาปัพพะ ข้อกำหนดด้วยป่าช้า ๙ คือ

ซากศพที่ตายแล้ว ๑-๒-๓ วัน ขึ้นพอง มีสีเขียว มีน้ำเหลืองไหล ๑

ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า แร้ง กา นกตะกรุม เป็นต้น จิกกัดกิน ๑

ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อเลือด มีเส้นเอ็นรึงรัด ๑

ซากศพที่ไม่มีเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด มีเส้นเอ็นรึงรัด ๑

ซากศพที่ปราศจากเนื้อเลือด ยังมีเส้นเอ็นรึงรัด ๑

ซากศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นรึงรัด มีกระดูกเรี่ยรายไปในทิศต่างๆ เป็นต้น ๑

ซากศพที่เป็นกระดูกสีขาว เหมือนสังข์ ๑

ซากศพที่มีกระดูกเป็นกองๆ ล่วงปีไปแล้ว ๑

ซากศพที่เป็นกระดูกผุป่น ๑

๘.๒ วิธีเจริญภาวนา มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย ถึงธรรมกาย

๘.๒.๑ ขั้นสมถกัมมัฏฐาน

ให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส ให้ใจ (ความเห็นด้วยใจ-ความจำ-ความคิด-ความรู้) อยู่ในกลางดวงที่ใส คือให้นึกเห็นจุดเล็กใส (ขนาดประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์ เมล็ดไทร) กลางดวงที่ใส **ตรงปากช่องจมูก** (หญิงซ้าย-ชายขวา) พร้อมกับให้กำหนดบริกรรมภาวนาว่า **"สัมมาอรหังๆๆ"** ตรงศูนย์กลางดวงแก้ว เพื่อประคองใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง ตรงนี้เป็น**ฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๑** เป็นปากช่องทางลม คือ **ต้นทางลมหายใจเข้าออก** ให้สังเกตลมหายใจเข้า-ออก กระทบหรือผ่านดวงแก้วด้วย จะนึกเห็นดวงแก้วได้ชัดเจนง่ายขึ้นเร็วขึ้น

แล้วให้เลื่อนดวงแก้วกลมใสนั้นเข้าไปในช่องจมูก แล้วเลื่อนขึ้นไปตรงๆ ช้าๆ โดยที่ใจไม่เคลื่อนจากจุดเล็กใสกลางดวงใสนั้น ไปหยุดนิ่งที่**หัวตาด้านใน** (หญิงซ้าย-ชายขวา) บริกรรมภาวนาตรงกลางของกลางจุดเล็กใสนั้นว่า **"สัมมาอรหังๆๆ"** นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ **ฐานที่ ๒**

แล้วเลื่อนดวงแก้วกลมใสนั้น เข้าไปตรงๆ ไปหยุดนิ่งตรง**ศูนย์กลางกั๊กศีรษะ** เป็นฐานที่ตั้งของใจ **ฐานที่ ๓** บริกรรมภาวนากำกับไว้ว่า **"สัมมาอรหังๆๆ"**

มีอุบายวิธีที่จะช่วยให้ใจ (ความเห็นด้วยใจ-ความจำ-ความคิด-ความรู้) ที่ชอบแต่จะฟุ้งซ่านออกไปข้างนอกตัว ให้รวมลงหยุด ณ ภายในได้ง่าย คือ**ให้เหลือบดวงตากลับไปข้างหลัง** เหมือนที่เราเห็นเด็กทารก เวลาที่หลับสนิท (จิตตกศูนย์)

จะเห็นดวงตาของเด็กนั้นหมุนกลับไปข้างหลัง เหมือนกำลังชักจะตาย อย่างนั้นแหละ

แล้วนึกเลื่อนดวงกลมใสสว่าง (ใจไม่เคลื่อนจากจุดเล็กใส) ลงไปตรงๆ ช้าๆ ไปหยุดนิ่ง**ที่เพดานปาก** นี่ฐานที่ตั้งของใจ **ฐานที่ ๔** ซึ่งเป็นทางลมหายใจเข้าออกนั้นเอง บริกรรมภาวนากำกับไว้ว่า **"สัมมาอรหังๆๆ"**

แล้วเลื่อนดวงกลมใสสว่างนั้น ลงไปตรงๆ ช้าๆ ไปหยุดนิ่งที่**ปากช่องลำคอ** เป็นฐานที่ตั้งของใจ **ฐานที่ ๕** กำหนดบริกรรมภาวนาว่า **"สัมมาอรหังๆๆ"** พร้อมกับให้สังเกตลมหายใจเข้าออก ที่ผ่านและกระทบดวงแก้วด้วย จะได้เห็นดวงแก้วชัดขึ้น

แล้วให้นึกเลื่อนดวงกลมใสสว่างนั้นลงไปตรงๆ ช้าๆ ไปหยุดนิ่งตรง**ที่สุดลมหายใจเข้าออก** ตรง**ระดับสะดือพอดี** นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ **ฐานที่ ๖** กำหนดบริกรรมภาวนาว่า **"สัมมาอรหังๆๆ"** ประคองใจให้หยุดนิ่งตรงนั้น

แล้วให้นึกเลื่อนดวงแก้วกลมใสถอยกลับคืนขึ้นมาอีก**ประมาณ ๒ องคุลีมือ** (๒ นิ้วมือ) ให้หยุดนิ่งตรงนี้ นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ **ฐานที่ ๗** ให้กำหนดว่านี้เป็นที่ตั้งถาวรของใจ เพราะเวลาที่สัตว์จะไปเกิดมาเกิด (มาตั้งปฏิสนธิวิญญาณที่มดลูกมารดา) ก็จะมา **"เข้าสิบ-เข้าศูนย์"** คือจะมาหยุดตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้

หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านจึงได้กล่าวว่า **"เข้าสิบแล้วเห็นศูนย์"** คือ**มาหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกายนี้** แล้ว**จิตดวงเดิมจะตกศูนย์ไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ จิตดวงใหม่ใสแจ่มจะปรากฏขึ้นที่ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้** หรือ **เมื่อจะมาเกิด จะดับ (ตาย) จะหลับ หรือจะตื่น หรือเวลาที่จิตเปลี่ยนวาระก็เปลี่ยนตรงนี้** คือ **ใจ** (ดวงเห็น-ดวงจำ-ดวงคิด-ดวงรู้) **ดวงเดิม ที่ตั้งซ้อนอยู่ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายดวงเดิม จะตกศูนย์ลงไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ แล้วใจดวงใหม่ซึ่งตั้งซ้อนอยู่ตรงกลางดวงธรรมดวงใหม่จะลอยเด่นขึ้นมาตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ ก่อนจะทำหน้าที่** (ไปเกิด-หลับสนิทหรือไปฝัน-ตื่น หรือให้ปฏิบัติทางกาย-วาจา-ใจ) **ต่อไป**

จะไปดี-ไปชั่ว ไปนรก ไปสวรรค์ หรือจะไปนิพพาน ก็ไปตรงนี้ จิตเปลี่ยนวาระเปลี่ยนภพเปลี่ยนภูมิตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้เอง

แต่ถ้าจะไปดี ไปมรรค ผล นิพพาน ก็ต้องหยุดต้องนิ่ง คือให้หยุดทำชั่ว ให้หยุดสังขาร คือ**หยุดปรุงแต่ง ถ้าอยากจะไปไม่ดี ก็ปล่อยให้จิตฟุ้งซ่านออกนอกตัวไป ออกไปยึดไปเกาะอารมณ์ภายนอกให้เกิดกิเลส แล้วก็ให้ดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของกิเลสไป**

หลวงพ่อวัดปากน้ำ ท่านจึงว่า **"ถ้าว่า** [อยาก] **จะเกิดก็เดินนอกออกไป ถ้าว่า** [อยาก] **จะไม่เกิด ก็ให้เดินในเข้าไป หยุดเข้าไว้"** และว่า **"หยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ** [ให้ถึงมรรค ผล นิพพาน]**"**

เพราะฉะนั้น **บัดนี้เราจะเข้าสมถะให้ได้ผลจริงๆ ต้อง "หยุด"** ต่อแต่นี้ไปให้รวมใจ (ความเห็นด้วยใจ-ความจำ-ความคิด-ความรู้) ให้หยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลางๆๆ จุดเล็กใส กลางดวงใส ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ นี้ไว้ให้มั่น ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง-ล่าง-บน ไม่ไป ประคองใจให้หยุดให้หยุดกลางของหยุด นิ่งตรงกลางของกลางๆๆ ดวงใสนั้นไว้ **บริกรรมภาวนา** (นึกท่องในใจ) ว่า **"สัมมาอรหังๆๆๆ"** สิบครั้ง ร้อยครั้ง พันครั้ง ตรงกลางของกลางของกลางๆๆ ดวงนั้น ให้ใจหยุดนิ่งตรงนั้น

ขณะ**กำหนดบริกรรมนิมิต** (นึกเห็นด้วยใจ) และ**กำหนดบริกรรมภาวนา** (นึกท่องในใจ) ว่า **"สัมมาอรหังๆๆ"** อยู่นั้น **พึงมีสติเห็นลมหายใจเข้า-ออก ที่ผ่าน**และ**กระทบดวงกลมใสด้วย จะได้เห็นดวงกลมใสชัดเร็วขึ้น** เพราะที่ให้กำหนดบริกรรมนิมิตตรงศูนย์กลางกายนี้ ศูนย์กลางดวงกลมใสตั้งอยู่ตรงกลางเส้นทางลมหายใจเข้า-ออกพอดี **แต่ไม่ต้องตามลม** คือเพียง**ให้มีสติรู้-เห็นลมหายใจเข้า-ออก ผ่านหรือกระทบดวงกลมใสนี้เท่านั้นก็พอ จะช่วยให้เห็นดวงกลมใสชัดเร็วขึ้น**

คอยมี **"สติ"** ระลึกองค์บริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาได้อยู่เสมอ ให้ใจ

จดจ่ออยู่เสมอ และมี "สัมปชัญญะ" รู้สึกตัวพร้อม ไม่เผลอ ปล่อยให้ใจตกอยู่ในอำนาจของกิเลสนิวรณ์ เช่น ง่วง หลับใน หรือฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นนอกพระกัมมัฏฐาน เป็นต้น **ต้องทำใจให้สว่างเหมือนกลางวัน (กำจัด/ข่มความง่วง)** และ**คอยประคองใจให้อยู่ในองค์บริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา ด้วยใจจดจ่อต่อเนื่องกันไปเรื่อย จนใจค่อยๆ สงบ ค่อยๆ หยุดนิ่ง ลมหายใจจะละเอียดและสั้นเข้าๆ จนใจหยุดนิ่งสนิท จะปรากฏ "ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย"** หรือ **"ดวงปฐมมรรค"** หรือ **"ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" ซึ่งมีใจ (ดวงเห็น-ดวงจำ-ดวงคิด-ดวงรู้) ดวงใหม่ที่ใสแจ่ม ปรากฏขึ้น** ขนาดมาตรฐานเบื้องต้นประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์-ดวงอาทิตย์ สงบและสงัดจากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา

พระโยคาวจรผู้**เจริญสมถภาวนาในขั้นนี้ มีอานาปานสติเป็นองค์ประกอบร่วมด้วยตลอด จนถึงลมหายใจละเอียด หนักเข้าๆ จนใจหยุดใจนิ่ง สงบ**และ**สงัดจากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา**

นอกจากนี้ การเจริญสมถภาวนาในขั้นนี้ ยังมี**สติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวรณ์ ๕** ได้แก่ **ถีนมิทธะ ๑ วิจิกิจฉา ๑ พยาบาท ๑ อุทธัจจ-กุกกุจจะ ๑ กามฉันทะ ๑** พร้อมด้วยอุบายวิธีป้องกันแก้ไขมิให้กิเลสนิวรณ์เกิดขึ้นเป็นอุปสรรคของสมาธิ เพื่อรวมใจให้หยุดนิ่งสนิทได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ อาศัย **"อาโลกกสิณ" ในขั้นอุคคหนิมิต** มาเป็น**บริกรรมนิมิต** (นึกให้เห็นด้วยใจ) กับ **พุทธานุสสติ** เป็น**องค์บริกรรมภาวนา** (นึกท่องในใจ) ว่า **"สัมมาอรหังๆๆๆ"** และ**ให้น้อมพระพุทธคุณ คือ พระปัญญาคุณ** จากคำว่า **"สัมมา"** (ย่อจาก สัมมา-สัมพุทโธ คือพระผู้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ แล้วเองโดยชอบ) และ**พระวิสุทธิคุณ** จากคำว่า **"อรหัง"** (ซึ่งแปลว่า พระผู้ไกลจากกิเลสและบาปธรรมทั้งปวง) **มาสู่ใจเราให้บริสุทธิ์ ผ่องใส ตามรอยบาทพระพุทธองค์** ร่วมกันทั้งหมดอีกด้วย

จึง**เป็นอารมณ์สมถกัมมัฏฐานที่มีประสิทธิภาพสูงมาก**

๘.๒.๒ ขั้นอนุปัสสนา (ถึงธรรมกาย)

เมื่อ**พระโยคาวจรกำหนดองค์บริกรรมนิมิต** และ**องค์บริกรรมภาวนาคู่กัน ด้วยสติสัมปชัญญะที่มั่นคง เพื่อประคองใจให้หยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกายฐาน ที่ ๗ อยู่นั้น ใจ** (ความเห็นด้วยใจ-ความจำ-ความคิด-ความรู้) **จะค่อยๆ สงบ ลงๆ พร้อมกับลมหายใจเข้าออกจะค่อยๆ สั้นเข้าๆๆ จนละเอียดหนักและ หยุดนิ่งสนิท จะปรากฏ "ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย"** หรือ **"ดวงปฐมมรรค"** (หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน) หรือ **"ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" ใสสว่างขึ้นมา** นั้น

"ใจ" (ดวงเห็น-ดวงจำ-ดวงคิด-ดวงรู้) **ดวงเดิมที่ถือเอาปฏิภาคนิมิต** (พัฒนา จากบริกรรมนิมิต เป็นอุคคหนิมิต และเป็นปฏิภาคนิมิต) **ได้นั้น จะตกศูนย์ พร้อม กับดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายดวงเดิมที่ใจนั้นตั้งซ้อนอยู่ ได้ละปฏิภาคนิมิตนั้น แล้ว จึงปรากฏ "ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย"** หรือ **"ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" ดวงใหม่ ซึ่งมีใจดวงใหม่ซ้อนอยู่ใสแจ่มปรากฏขึ้น เป็นใจที่บริสุทธิ์ ผ่องใส จากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา อ่อนโยนควรแก่งาน สมาธิในขั้นนี้เป็น อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิในระดับปฐมฌานขึ้นไป** (แต่ละคนไม่เท่ากัน เพราะ สมาธินทรีย์ที่อบรมมาแก่กล้าไม่เท่ากัน)

เมื่อหยุดนิ่งกลางของกลางดวงธรรมนี้ จะเห็นภายในดวง ประกอบด้วย ดวงเล็กๆ หรือ**ศูนย์ ๕ ศูนย์** คือ **ศูนย์กลาง-หน้า-ขวา-หลัง-ซ้าย ศูนย์ข้าง หน้า**คือ**ธาตุละเอียดของ "ธาตุน้ำ"** ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นของเหลวใน ร่างกายให้อยู่ในสภาวะพอเหมาะ **ศูนย์ข้างขวา**คือ**ธาตุละเอียดของ "ธาตุดิน"** ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่หยาบแข็ง **ศูนย์ข้างหลัง**คือ**ธาตุละเอียดของ "ธาตุไฟ"** ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิ **ศูนย์ข้างซ้าย**คือ**ธาตุละเอียดของ "ธาตุลม"** ทำหน้าที่ ควบคุมลมปราณที่ปรนเปรออยู่ในร่างกาย ให้อยู่ในสภาวะพอเหมาะ เหล่านี้**เป็น ธาตุละเอียดของมหาภูตรูป ๔ ศูนย์ตรงกลาง**เป็น **"อากาศธาตุ"** ควบคุม ช่องว่างภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะพอเหมาะ **ตรงกลางอากาศธาตุ** เป็น

"วิญญาณธาตุ" เห็นเป็นดวงใสประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร ที่เป็นมาตั้งแต่มาตั้งปฏิสนธิวิญญาณ เป็น **"กลลรูป"** ที่มดลูกของมารดา และเจริญเติบโตมาเป็นกาย-ใจ-จิต-วิญญาณ เป็นทารกในครรภ์ **ดวงธรรม**นี้ก็**ตั้งอยู่ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมของตัวเอง ตรงศูนย์กลางกายนี้** นี่เอง

เมื่อธาตุทั้ง ๖ คือ **ธาตุละเอียดของธาตุน้ำ-ดิน-ไฟ-ลม-อากาศ** และ **วิญญาณธาตุ ยังไม่ประชุมพร้อมกัน**อย่างนี้ **ปฐมมรรคก็ไม่เกิด** หลวงพ่อได้ปฏิบัติรู้-เห็น ด้วยตาหรือญาณธรรมกาย ท่านจึงกล่าวว่า

"ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ เครื่องหมายที่ใสสะอาดลอยอยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่า "วิญญาณธาตุ" ศูนย์ข้างหน้าคือธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาคือธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังคือธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้าย คือธาตุลม นิยมพร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อแรกเกิดมาก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อไปเกิดก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ เมื่อไม่มีปฐมมรรค มรรคผลนิพพานก็ไปไม่ถูก เหตุนี้จึงต้องทำปฐมมรรคให้เกิดขึ้น"[๑๗]

นี้คือ **การมีสติพิจารณาเห็นทั้งกายในกาย เห็นจิตในจิต** และ**ทั้งเห็นธรรมในธรรม** (เบื้องต้น) คือ **เห็นธาตุละเอียดเมื่อมาตั้งปฏิสนธิวิญญาณเป็นกลลรูปที่มดลูกมารดา** แล้ว**เจริญเติบโตเป็นกาย-ใจ-จิต-วิญญาณ เป็นเด็กทารกในครรภ์มารดา** แล้ว**คลอดออกมา เจริญเติบโตมาถึงบัดนี้ ก็ด้วยว่า ธาตุละเอียดที่เป็นกลลรูปนั้นเองเป็นที่ตั้งที่รวมธาตุละเอียดของขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔** และ **ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒** ซึ่ง**ตั้งซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ กันเข้าไปข้างใน ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนี้**[๑๘] **พร้อมด้วยบันทึกผลของกรรมเดิมที่ได้เคยทำมาทั้งดีและชั่ว ที่กำลังปรุงแต่งให้ผลในปฏิสนธิ**และ**กำลังจะให้ผลในปวัตติกาลต่อๆ ไป**

เฉพาะ**ธาตุละเอียดของรูปขันธ์** ขยายส่วนหยาบออกมาเป็น **"ดวงกาย"**

---

[๑๗] พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), วิชชามรรคผลพิสดาร ๑ : สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี และโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, พ.ศ.๒๕๓๐, หน้า ๓.

[๑๘] มีรายละเอียดใน พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), วิชชามรรคผลพิสดาร ๑ ที่อ้างถึงแล้ว, หน้า ๓.

ที่เรียกว่า **“ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์”** หรือ **“ดวงปฐมมรรค”** หรือ **“ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”** อันประกอบด้วยธาตุละเอียดของมหาภูตรูป ๔ รวมทั้งอากาศธาตุและวิญญาณธาตุดังกล่าวแล้ว เจริญเติบโตเป็น **“กาย”** คือ **“รูปธรรม”** และ **“ใจ”** ก็คือ “**นามธรรม**”

ในส่วนของ **“ใจ”** นั้น **ก็ขยายส่วนหยาบออกมาจากธาตุละเอียดของเวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ (วิญญาณธาตุ)** เป็น **“ดวงเห็น”** (ธาตุเห็นอยู่ในท่ามกลางดวงนี้) ขนาดประมาณเท่าเบ้าตาของผู้เป็นเจ้าของ **“ดวงจำ”** ขนาดเท่าดวงตาทั้งหมด **“ดวงคิด”** เท่าดวงตาดำ ใสบริสุทธิ์ ลอยอยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงของหัวใจ ประมาณเท่า ๑ ซองมือของผู้เป็นเจ้าของ และ **“ดวงรู้”** ขยายส่วนหยาบออกมาจากวิญญาณธาตุ ขนาดเท่าแววตา ใสสว่าง นี้คือส่วน **“นามธรรม”**

สำหรับผู้ที่ยังมิได้เรียนหลักปริยัติมาก่อน ก็อาจจะยังไม่สามารถวิเคราะห์แยกแยะธรรมที่ตนปฏิบัติได้รู้เห็นนี้ ชัดเจน ตามหลักปริยัติหรือตามภาษาพระได้ แต่**พระโยคาวจรผู้มีพื้นความรู้ในหลักปริยัติ ก็จะทราบความรู้เห็นนี้ว่า กำลังผ่าน** และ**ดำเนินไปตามอนุปัสสนาญาณโดยลำดับ** กล่าวคือ

เมื่อ**พิจารณาเห็นธาตุละเอียดของเบญจขันธ์ คือ ธาตุละเอียดของรูปขันธ์ขยายส่วนหยาบออกมาเป็น “ดวงกาย” อันประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ ซึ่งเจริญเติบโตมาเป็นกาย คือ “รูปธรรม” กับธาตุละเอียดของ เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ ซึ่งขยายส่วนหยาบออกมาเป็น ดวงเห็น-ดวงจำ-ดวงคิด-ดวงรู้** อันรวมเรียกว่า **“ใจ”** คือ **“นามธรรม”** ว่า **หมดทั้งเบญจขันธ์ เมื่อย่อลงก็เป็น ๒** คือ **นามธรรม** กับ **รูปธรรม** หรือกล่าวโดยย่อ นิยมเรียกว่า **“นามรูป”**

การพิจารณาเห็นนามรูป ดังนี้ ก็คือ **“นามรูปปริจเฉทญาณ”** และ**เมื่อพิจารณาเห็นเหตุปัจจัยแห่งนามรูป**ว่า **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร** และ **ผัสสะ** เป็นต้น **เหล่านี้เองที่เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ความรู้เห็นนี้** ก็คือ **“นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ”** และ

เมื่อ**พิจารณาเห็นความเกิดดับแห่งนามรูป** ทั้งจากส่วนละเอียด ตั้งแต่ธาตุละเอียดของเบญจขันธ์ที่ขยายส่วนหยาบออกมาเป็นดวงกายและใจ (ดวงเห็น-จำ-คิด-รู้) และทั้งส่วนหยาบ คือที่เจริญเติบโตเป็นกาย และใจ จิต วิญญาณ **อันแสดงสามัญญลักษณะคือความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) เพราะแปรปรวนไป (วิปริณามธมฺมโต)** และเป็น**ของมิใช่ตัวตนที่เที่ยงแท้แน่นอนของใคร (อนตฺตา)** ก็คือ **"สัมมสนญาณ"** และ **"อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ"** นั่นเอง

และนี้ก็คือ **การมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย ณ ภายใน** (ของตนเอง) ได้แก่ **การมีสติพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออก จนลมละเอียดและหยุด** (ระงับกายสังขาร) ในข้อ **"อานาปานปัพพะ"** และ**มีสติพิจารณาเห็นอุปาทินนกสังขาร** ได้แก่ **เห็นสังขารร่างกายของเรานี้ เป็นสักว่าเป็นธาตุ** (น้ำ ดิน ไฟ ลม) ในข้อ **"ธาตุปัพพะ"** นั่นเอง

ในทางปฏิบัติ พระโยคาวจรเมื่อปฏิบัติมาถึง "ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย" หรือ **"ดวงปฐมมรรค"** หรือ **"ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน"** นี้แล้ว **ควรปฏิบัติภาวนาให้รุดหน้าไปถึงธรรมกายก่อน** แล้ว**ใช้ตาหรือญาณธรรมกายเพ่งพิจารณาดูก็จะเห็นสภาวะของสังขารได้ชัดเจนดีกว่าการเพียงแต่เข้าถึงดวงปฐมมรรคนี้แล้วก็พิจารณาสภาวธรรมเลย**

จึงให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุด นิ่ง ตรงกลางของกลางอากาศธาตุ กลางวิญญาณธาตุนั้นต่อไป **พอใจหยุดนิ่งถูกส่วน ศูนย์กลางก็จะขยายว่างออกไป** และ**จะปรากฏดวงธรรมที่ใส สว่าง ต่อๆ ไป จนสุดละเอียด ก็ให้หยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลางๆๆๆ ดวงธรรมที่ใสสว่างและละเอียดๆ ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด** คือเมื่อปฏิบัติได้ถึง **"ดวงศีล"** อันเป็น **"ศีลเห็น" ซึ่งเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจ ที่ละเอียด บริสุทธิ์ในพระกัมมัฏฐาน** ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะ หยุดนิ่งอยู่กลางดวงศีลนี้ ให้ใสบริสุทธิ์อยู่เสมอ เป็นอัน**เจตนาความคิดอ่านทางใจ (ดวงเห็น-จำ-คิด-รู้) ที่ซ้อนอยู่ในท่ามกลางดวง**

ศีล นี้ **ก็บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มัวหมอง ความประพฤติปฏิบัติทางกาย**และ**วาจา ก็ย่อมไม่พิรุธเสียหาย** จึงเป็น **"อธิศีล"** ชื่อว่า **"ศีลวิสุทธิ"** อันเป็นพื้นฐานให้เจริญถึง **"จิตตวิสุทธิ"** ต่อไป

"ดวงสมาธิ" เมื่อพระโยคาวจรเจริญภาวนา รวมใจหยุดนิ่งถึงดวงสมาธินี้ ย่อมยกภูมิจิตใจขึ้นเป็น**ฌานจิต** อันประกอบด้วย**องค์คุณ ๕** คือ **วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา** เป็น**ปฐมฌาน**ขึ้นไป กิเลสนิวรณ์ย่อมสิ้นไป **ใจ (ดวงเห็น-จำ-คิด-รู้) ย่อมบริสุทธิ์ผ่องใส** เป็น **"อธิจิต"** ชื่อว่า **"จิตตวิสุทธิ"** อ่อนโยน ควรแก่งาน**วิปัสสนาปัญญา**

"ดวงปัญญา" เมื่อใจหยุดนิ่งถึงดวงปัญญานี้จะปรากฏเห็นเป็นดวงใสสว่างตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม อัน**เป็นที่ตั้งของธาตุละเอียดของอายตนะ ๑๒** และ**ธาตุ ๑๘ ซึ่งตั้งอยู่ในท่ามกลางธาตุละเอียดของวิญญาณธาตุ (ธาตุรับรู้) ให้เกิด** และ**เจริญวิชชา** และ**อภิญญา** ได้แก่ **ทิพยจักษุ** และ**ทิพยโสต** ฯลฯ **ให้สามารถรู้-เห็น สังขารธรรมที่ละเอียดๆ เกินกว่าสายตาเนื้อหรือประสาทหูของมนุษย์จะสัมผัสรู้-เห็น-ได้ยินได้**

อย่างน้อย**ก็สามารถจะรู้เห็นสัตว์โลกในภพภูมิที่ละเอียด** เช่น **เทพยดา** หรือ **เปรต อสุรกาย** และ**สัตว์นรกได้** นั่นก็คือ**สามารถจะรู้-เห็นความปรุงแต่งด้วยผลบุญ (ปุญญาภิสังขาร) ด้วยผลบาป (อปุญญาภิสังขาร)** เป็นต้นได้ **ก็ย่อมจะเห็นสามัญญลักษณะ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นไปในภูมิ ๓ นี้ ตามที่เป็นจริงได้ อย่างกว้างขวางขึ้น** จึงเป็น **"อธิปัญญา" ช่วยให้วิปัสสนาญาณ** และ**วิสุทธิ ๕ เจริญขึ้นอย่างละเอียดและรวดเร็ว**

"ดวงวิมุตติ" เมื่อหยุดนิ่งกลางของกลางถึงดวงวิมุตติ ก็ช่วยให้หลุดพ้นจากกิเลสหยาบของมนุษย์ คือ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ได้

"ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ" เมื่อใจหยุดในหยุดกลางของหยุด ถึง**ดวงวิมุตติ-**

ญาณทัสสนะ นี้ ย่อมหยั่งรู้ความหลุดพ้นจากกิเลสขั้นหยาบ แล้วก็จะได้เห็นผลญาณตามที่เป็นจริงในเบื้องต้น คือ

เมื่อหยุดนิ่งกลางของกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนี้ ถูกส่วนเข้า ศูนย์กลางจะขยายว่างออกไป แล้วจะปรากฏ**กายมนุษย์ละเอียด มีลักษณะเหมือนผู้ปฏิบัติเอง แต่โปร่งใส** และ**สวยงามกว่ากายเนื้อ อยู่ในท่าขัดสมาธิ นั่งอยู่บนองค์ฌาน** (มีสัณฐานเหมือนแผ่นกระจก กลมใส หนาประมาณเท่า ๑ ฝ่ามือของกายละเอียดนั้นเอง) องค์ฌานนี้ปรากฏขึ้นรองรับกายมนุษย์ละเอียดโดยธรรมชาติ เมื่อปฐมฌานอันประกอบด้วยองค์ ๕ สำเร็จด้วยใจของกายมนุษย์ละเอียด ซึ่งตั้งอยู่ในท่ามกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายมนุษย์หยาบ นั้นเอง

นี้คือ **"กายในกาย ณ ภายใน" โดยส่วนรวม ซึ่งจะมีทั้งเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ณ ภายใน ที่บริสุทธิ์ผ่องใสยิ่งกว่ากายมนุษย์หยาบ ซึ่งเป็น ณ ภายนอก** และ**ยังจะมีกายในกาย ณ ภายใน พร้อมด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ณ ภายใน ที่ละเอียด ประณีต และบริสุทธิ์ผ่องใสยิ่งกว่ากายมนุษย์ละเอียดนี้ ต่อๆ ไปอีกจนสุดละเอียดของกายโลกิยะอันเป็นสังขาร/สังขตธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง** แล้ว**จะถึงธรรมกายอันเป็นกายโลกุตตระที่เป็นวิสังขาร/อสังขตธรรม อันไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งต่อๆ ไป จนสุดละเอียด ถึงธรรมกายมรรค ผล นิพพาน**

ดังที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสสอนแยกเป็นหมวด (ปัพพะ) ไว้ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ มีเป็นต้นว่า

> **"อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ พหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ วยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ. 'อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย.**

อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ."[๑๙]

แปลความว่า

"ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่. อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า 'กายมีอยู่' ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น. เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก. ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่"

ให้ดับหยาบไปหาละเอียด คือ**ให้ละอุปาทานในกายมนุษย์หยาบ (กายเนื้อ) รวมความรู้สึกเข้าไปเป็นกายมนุษย์ละเอียด ใจของกายมนุษย์ละเอียดก็เจริญภาวนา รวมใจหยุดในหยุดกลางของหยุดตรงศูนย์กลางกาย กลางของกลางดวงธรรม ดวงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา และวิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะต่อไป** ให้ใสละเอียดทั้งดวงทั้งกาย

นี้เป็นการมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย รวมทั้ง **เวทนาในเวทนา จิตในจิต** และ**ธรรมในธรรม ณ ภายใน ที่ละเอียด บริสุทธิ์ผ่องใสกว่าเดิม เวทนาของกายมนุษย์ละเอียด** (ณ ภายใน) **ก็เป็นสุขเวทนา** ส่วน**ของกายมนุษย์หยาบ** (ณ ภายนอก) **ก็เป็นทุกขเวทนาไป ธรรมในธรรมโดยส่วนรวมก็เป็นกุสลาธัมมา** ในระดับ **"มนุษยธรรม" โดยส่วนละเอียดตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรมก็เป็นสุคติภพ** และ

ยังจะสามารถ**เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต** และ**ธรรมในธรรม ณ ภายใน ของผู้อื่นได้อีกด้วยว่า มัวหมอง** หรือ **ผ่องใส เป็นสุคติ หรือทุคคติ**

---

[๑๙] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐, ทีฆนิกาย มหาวรรค, ข้อ ๒๗๕, หน้า ๓๒๗ .

ตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **เมื่อปฏิบัติได้ถึงธรรมกายแล้ว ก็จะสามารถพิจารณาเห็นสภาวธรรมอย่างนี้ ได้ชัดเจนขึ้นดียิ่งกว่า** การปฏิบัติที่เพียงแต่ได้ถึงกายมนุษย์ละเอียดนี้ แล้วก็พิจารณาสภาวธรรมเลย

เพราะฉะนั้น **พระโยคาวจรพึงปฏิบัติภาวนาต่อๆ ไป โดยนัยเดียวกันนี้** คือ หยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางดวงธรรม ดวงอธิศีล ดวงอธิจิต ดวงอธิปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ต่อๆ ไป จนถึง **กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด** พร้อมด้วยเวทนา จิต ธรรม ณ ภายใน ที่บริสุทธิ์ ผ่องใส ในระดับ **"ทิพยธรรม"**

กายรูปพรหมหยาบ กายรูปพรหมละเอียด พร้อมด้วยเวทนา จิตและธรรม ณ ภายใน ที่บริสุทธิ์ผ่องใส ในระดับ **"พรหมธรรม"**

กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด พร้อมด้วยเวทนา จิตและธรรม ณ ภายใน ที่บริสุทธิ์ผ่องใสในระดับ**ธรรมที่ทำให้เป็นอรูปพรหม** อันเป็นกายโลกิยธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง (สังขาร/สังขตธรรม) ที่สุดละเอียด

เมื่อหยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางๆๆ ดวงธรรม อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ที่สุดละเอียดของกายอรูปพรหมละเอียดนี้แล้ว พ้นจากสังขาร/สังขตธรรมนี้แล้ว ก็จะถึง**ธรรมกาย**อันเป็นกายโลกุตตระ เป็นวิสังขาร/อสังขตธรรมที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เป็นธาตุล้วนธรรมล้วน ที่บริสุทธิ์จากกิเลส ตัณหา อุปาทาน (ความยึดมั่นในเบญจขันธ์ของกายในภพ ๓ ที่ผ่านมา) เป็นกายที่ทรงคุณธรรมในระดับพุทธธรรม เริ่มตั้งแต่**ธรรมกายโคตรภูหยาบ ธรรมกายโคตรภูละเอียด** ขนาดหน้าตักความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๔ วาครึ่งขึ้นไป

ดวงเห็น-ดวงจำ-ดวงคิด-ดวงรู้ ซึ่งก็คือ **"ญาณรัตนะ"** และ **ดวงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ของธรรมกาย มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตัก**และ**ความสูงของธรรมกายทุกกาย** หยุดใน

หยุดกลางของกลางๆ ดวงธรรม... ต่อๆ ไปจนสุดละเอียดโดยนัยเดียวกัน ก็จะถึง

ธรรมกายพระโสดาหยาบ ธรรมกายพระโสดาละเอียด ขนาดหน้าตักความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๕ วาขึ้นไป

ธรรมกายพระสกิทาคามีหยาบ ธรรมกายพระสกิทาคามีละเอียด ขนาดหน้าตักความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๑๐ วาขึ้นไป

ธรรมกายพระอนาคามีหยาบ ธรรมกายพระอนาคามีละเอียด ขนาดหน้าตักความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๑๕ วาขึ้นไป

ธรรมกายพระอรหัตหยาบ ธรรมกายพระอรหัตละเอียด ขนาดหน้าตักความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๒๐ วาขึ้นไป

ถึง**ธรรมกายใด ก็ให้ดับหยาบไปหาละเอียด เป็นธรรมกายนั้นๆ ต่อๆ ไป** คือ**ละอุปาทาน**ในกายโลกิยะและกายธรรมที่หยาบกว่า **เข้าไปสวมความรู้สึกเป็นกายโลกุตตระที่ละเอียดๆ ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด เพื่อความเข้าถึง-รู้-เห็น** และ**เป็นธรรมกายอันเป็นวิสังขาร/อสังขตธรรมที่บริสุทธิ์ผ่องใส เป็นธาตุล้วนธรรมล้วนที่ปราศจาก ตัณหา ราคะ เครื่องปรุงแต่ง** แล้ว**ดำรงอยู่ในธาตุล้วนธรรมล้วนนั้น**

“ดวงธรรม” ที่ทำให้เป็นธรรมกายผู้ทรง **“พุทธธรรม”** จึงเบิกบานขยายโตเต็มส่วน เต็มธาตุเต็มธรรมของธรรมกาย เมื่อหยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางๆๆ ตรงศูนย์กลางดวงธรรมนี้ ก็จะเห็นเป็นดวงใส มีรัศมีสว่าง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักและความสูงของธรรมกาย

อนึ่ง ดวงเห็น-ดวงจำ-ดวงคิด-ดวงรู้ ที่บริสุทธิ์ ผ่องใส ก็ขยายโตเต็มส่วนเต็มธาตุเต็มธรรม คือมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักและความสูงของธรรมกายด้วยเช่นกัน **“ดวงรู้”** ของธรรมกายเป็น **“ญาณรัตนะ”**

เมื่อหยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางๆๆ ดวงธรรม ถูกส่วนเข้าศูนย์กลางจะขยายว่างออกไป ก็จะปรากฏ **“ดวงอธิศีล” ซึ่งประกอบด้วย**

ดวงสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว ๓ ดวง ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ กันเข้าไปข้างใน พระโยคาวจรจะเห็นดวงศีลโดยละเอียดอย่างนี้ชัดแจ้ง เมื่อธาตุธรรมแก่กล้าจากการเห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ แล้ว มรรครวมเป็นเอกสมังคีที่พร้อมจะบรรลุธรรมกายมรรค ผล นิพพาน

เมื่อหยุดในหยุดกลางของกลางของหยุด ต่อจากดวงอธิศีล ก็จะถึง **"ดวงอธิจิต"** ใสสว่างยิ่งขึ้นไป ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักและความสูงของธรรมกาย ซึ่งจะมีดวงซ้อนกัน ๓ ดวงคือ **สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ**

เมื่อหยุดในหยุดกลางของหยุดต่อๆ ไป ก็จะเห็นดวง **"อธิปัญญา"** ใสสว่างยิ่งขึ้นไปอีก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักและความสูงของธรรมกาย ประกอบด้วย ๒ ดวง ใสละเอียดและสว่างยิ่งนัก คือ **สัมมาทิฏฐิ** และ**สัมมาสังกัปโป**

พระโยคาวจรจะเห็น**ดวงอธิจิต อธิปัญญา** โดยละเอียดชัดแจ้ง ก็เมื่อธาตุธรรมแก่กล้าจากการพิจารณาเห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ แล้ว มรรครวมเป็นเอกสมังคี ที่พร้อมจะบรรลุธรรมกายมรรค ผล นิพพาน

เมื่อหยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางต่อๆ ไปก็จะถึง **"ดวงวิมุตติ"** และ **"ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ"** ต่อๆ ไปจนสุดละเอียดแล้ว ก็จะปรากฏธรรมกายที่ละเอียดๆ มีขนาดโตใหญ่ ใสละเอียด และมีรัศมีสว่างยิ่งกว่ากันไปตามลำดับดังกล่าวแล้ว

"ธรรมกาย" อันเป็นกายโลกุตตระที่ปรากฏขึ้นใสสว่างตั้งแต่ต้นนั้นเอง ที่เป็น **"ผู้ตรัสรู้" อริยสัจจธรรมตามที่เป็นจริง** เป็นกาย **"พุทโธ"** คือ **"ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน"**

และในกรณีพระพุทธเจ้าเป็นกาย**ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ**[๒๐] หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านจึงว่า คือ **"พระพุทธรัตนะ"**

"ดวงธรรม" ที่ทำให้เป็นธรรมกาย ที่ประชุมของพุทธธรรมอันมีอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น คือ **"พระธรรมรัตนะ"**

[๒๐] ดูในพระนิพนธ์ของสมเด็จพระสังฆราช (สา ปุสฺสเทว), ปฐมสมโพธิ; มหามกุฏราชวิทยาลัย, พ.ศ.๒๕๓๓, หน้า ๑๐ .

"ธรรมกายที่ละเอียดๆ" ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด คือ **"พระสังฆรัตนะ"** ผู้ปฏิบัติและรักษาพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้าไว้

เมื่อพระโยคาวจร**ปฏิบัติได้ถึงธรรมกายที่สุดละเอียด**แล้ว **พึงฝึกพิสดารกาย**และ**ฝึกเจริญฌานสมาบัติ** ดังที่ได้แสดงไว้แล้วในบทก่อน **ให้ชำนาญดีพอสมควร**แล้ว **อาศัยญาณรัตนะของธรรมกาย พิจารณาสภาวธรรม บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔** ดังกล่าวเป็นลำดับไป **ก็จะสามารถเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งเห็น**และ**ทั้งรู้สภาวะของสังขาร/สังขตธรรมทั้งหลายทั้งปวง ได้ตามที่เป็นจริงโดยชัดแจ้งว่าเป็นอนิจฺจํ ทุกฺขํ และอนตฺตา** อย่างไร **ช่วยให้ทั้งวิปัสสนาญาณ** และ**วิสุทธิ ๕ เจริญขึ้นอย่างละเอียด กว้างขวาง**และ**รวดเร็ว** เป็น**อุปการะแก่การเจริญอภิญญา**และ**วิชชาอันเป็นธรรมเครื่องดับอวิชชามูลรากฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งปวงได้อย่างดี มีประสิทธิภาพสูง** และ**สำหรับผู้ได้รับการอบรมวิชชาธรรมกายชั้นสูงด้วยแล้ว ยังจะสามารถเจริญวิชชาอันเป็นธรรม "เครื่องช่วยดับทุกข์**และ**บำรุงสุข" แก่ทั้งตนเอง** และ**ผู้อื่นได้พอสมควรแก่ภูมิธรรมอีกด้วย**

เพราะฉะนั้น **เมื่อได้เจริญภาวนาถึงดวงปฐมมรรคใสสว่างดีแล้ว ใคร่ขอแนะนำให้เจริญภาวนารุดหน้าไปถึงธรรมกายที่สุดละเอียดก่อน** ยิ่ง**ถ้าได้กัลยาณมิตรผู้แนะนำที่ดีๆ ก็จะใช้เวลาต่อธรรมะในช่วงนี้ (คือให้ถึง ๑๘ กายได้) เพียงประมาณ ๒ ชั่วโมงเท่านั้น สำหรับวิธีฝึกพิสดารกาย** และ**วิธีเจริญฌานสมาบัติ ก็ใช้เวลาไม่มาก แต่ได้ผลคุ้มค่ามหาศาล**

ดังที่เคยได้ยินว่า หลวงพ่อวัดปากน้ำ ท่านได้เคยกล่าวว่า

"ธรรมกายของจริงในพระพุทธศาสนา"

"ธรรมกายไม่เคยหลอกลวงใคร"

"ถ้า [ธรรมกาย] บริสุทธิ์กาย วาจา ใจ แล้ว **ใช้สมบัติพระจักรพรรดิ** [ภาคผู้เลี้ยง] **ไม่รู้จักหมด"**

"ธรรมกาย [ผู้เจริญวิชชาดีแล้ว] คนหนึ่ง ช่วยคนได้ครึ่งเมือง"

จะจริงเพียงไหน ท่านต้องปฏิบัติให้เข้าถึง ให้ได้รู้ เห็น และ**เป็นด้วยตัวของท่านเอง จะได้ไม่ต้องเชื่อใคร**

๘.๓ วิธีเจริญสมถวิปัสสนา กายคตาสติ และนวสีวถิกาปัพพะ

๘.๓.๑ กายคตาสติ

คือ สติพิจารณาเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายตามธรรมชาติที่เป็นจริงว่า เป็นแต่ปฏิกูล คือเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ หรือเป็นที่ตั้งแห่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียด

เป็นการเจริญภาวนาในขั้นสมถกัมมัฏฐาน นับเนื่องอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวด **“ปฏิกูลมนสิการ” ข้อกำหนดด้วยของไม่สะอาด**

แต่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นพระกัมมัฏฐานที่เป็นทั้งสมถะและ**วิปัสสนา** ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ผู้เจริญภาวนาที่ปฏิบัติได้ถึงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ก็ให้รวมใจหยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางๆ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ให้ใสแจ่ม พร้อมกับนึกอธิษฐานขยาย **“ดวงธรรม”และเห็น-จำ-คิด-รู้** คือ **“ใจ”** ให้โตใหญ่ใสสว่างจนเต็มกายเท่าที่ทำได้ก่อน แล้วให้อธิษฐานลดระดับสมาธิลง ให้เห็นตาม สี สัณฐาน กลิ่น ตามที่เป็นจริง พิจารณาเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกาย ก็จะสามารถเห็นได้ชัดเจนพอสมควร

ส่วน**ผู้ถึงกายในกายที่ใสละเอียดเพียงใด** ก็ให้รวมใจทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายที่สุดละเอียดนั้น แล้วให้เพ่งลงไปตรงกลางของกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ให้เห็นใสสว่าง อธิษฐานขยาย **“ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์”** และให้โตใหญ่ใสสว่างเต็มกายก่อน แล้วจึงอธิษฐานให้เห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายตาม สี สัณฐาน และแม้กลิ่น ตามที่เป็นจริง ก็จะสามารถเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

สำหรับ**ผู้ถึงธรรมกายแล้ว สามารถจะเห็นได้ชัดเจนดีมาก** โดยให้รวมใจทุกกายอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายอรหัต แล้วพิสดารกาย เจริญฌานสมาบัติ (รูปฌาน) พร้อมกันหมดทุกกายถึงธรรมกายอรหัตในอรหัต โดยอนุโลม และปฏิโลม เพื่อชำระธาตุธรรมเห็น-จำ-คิด-รู้ คือ "ใจ" ของทุกกายให้บริสุทธิ์ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ อ่อนโยนควรแก่งาน เพื่อให้อายตนะทิพย์ทำหน้าที่รู้-เห็น-ได้กลิ่น ได้ชัดเจนดีก่อน

แล้วจึง**รวมใจทุกกายเพ่งลงตรงกลางของกลางศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์** อธิษฐานขยาย **"ดวงธรรม"** และ เห็น-จำ-คิด-รู้ คือ **"ใจ"** ให้โตเต็มกายและใสสว่าง

ก็จะเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายใสทั่วทั้งหมด ก็ให้อธิษฐานลดระดับสมาธิลงให้เห็นตามสี สัณฐาน และแม้กลิ่น ตามที่เป็นจริง แล้วก็พิจารณาดูตั้งแต่เส้นผมบนศีรษะ หนังศีรษะ ล้วนแต่เป็นของไม่สะอาด เป็นที่ตั้งแห่งปฏิกูล อันมีเหงื่อไคล ฝุ่นละออง ขี้รังแค เป็นต้น ถ้าไม่หมั่นชำระล้างก็สกปรก มีกลิ่นเหม็น

พิจารณาดูต่อมาคือ กะโหลกศีรษะ มันสมอง ดูในโพรงจมูก มีน้ำมูก ดูในช่องปากเห็นฟัน ทั้งขี้ฟัน น้ำลาย ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ที่ตาก็มีน้ำตา ดูลงมา ตามช่องลำคอ มีเสมหะ (เสลด) ดูที่กระเพาะอาหาร เห็นอาหารที่เพิ่งบริโภคเข้าไปใหม่ ผสมกับน้ำดี หรือเก่าที่ยังเหลืออยู่จากการย่อย ดูปอด ตับ หัวใจ ม้าม ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก หรือไส้ทบ ภายในมีกากที่เหลือจากการย่อยที่เปลี่ยนสภาพเป็นคูถ (อุจจาระ) บางรายจะเห็นมีพยาธิอยู่ในลำไส้ด้วย มีมูตร (ปัสสาวะ) อยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ทั้งช่องทวารหนักทวารเบา ก็เป็นที่ถ่ายเทสิ่งปฏิกูล โสโครกน่าเกลียด และมีกลิ่นเหม็นทั้งสิ้น

ขยายเห็น-จำ-คิด-รู้ ดูออกไปโดยรอบ จะเห็นโครงกระดูก มีทั้งไขข้อและเยื่อในกระดูก มีเนื้อ ไขมันหุ้ม มีเอ็นรัดรึงอยู่ มีน้ำเหลือง มีเลือดที่สูบฉีดจากหัวใจไปตามเส้นโลหิตน้อยใหญ่ ไปตามที่มีเนื้อและพังผืดหุ้มอยู่ มีหนังหุ้ม และมีขนผม เล็บ อยู่ภายนอก ล้วนแต่เป็นของไม่สะอาด ไม่น่าดู ไม่น่ารักน่าใคร่เลย

พิจารณาดูทบไปทวนมา ถ้าเห็นไม่ชัด เพราะระดับสมาธิลดลง จนทิพพจักษุทำหน้าที่ได้น้อย ก็ให้หยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางๆๆๆ ดวงธรรมนั้น ให้ใสสว่างเต็มกายขึ้นมาใหม่ แล้วก็อธิษฐานให้เห็นตามสี สัณฐาน และกลิ่นตามที่เป็นจริงอีกก็ได้ ของเราเป็นอย่างไร เมื่อน้อมสังขารร่างกายของคนอื่นมาดูก็เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงว่าเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

"กายคตาสติ" หรือ **"ปฏิกูลมนสิการ"** คือ **การพิจารณาเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกาย เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงว่า ไม่สะอาด เป็นแต่ปฏิกูล โสโครก น่าเกลียด ไม่มีอะไรงดงาม น่ารัก น่าใคร่แต่ประการใดเลย** นี้ **ช่วยให้จิตใจสงบระงับจากกามฉันทนิวรณ์** คือ ความหลงยินดี พอใจ ยึดติด อาลัยอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือสิ่งสัมผัสทางกาย **ได้มาก เป็นพื้นฐานสำคัญช่วยให้พื้นฐานของวิปัสสนา** คือ **ศีลวิสุทธิ** และ**จิตตวิสุทธิ ของพระโยคาวจร เจริญ** และ**ตั้งมั่นได้ดี ช่วยให้วิสุทธิ ๕ เจริญขึ้นอย่างดี** และ**ช่วยให้ผู้ประพฤติพรหมจรรย์รักษาตัวได้ดี**

"กายคตาสติ" นี้เป็น**ขั้นสมถกัมมัฏฐาน เมื่อฝึกบำเพ็ญบ่อยๆ ก็จะชำนาญ** คือ เมื่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเราแล้ว แม้**กามวิตก** อันเป็นธรรมารมณ์ที่เกิดกับใจ ก็**สามารถมีสติพิจารณาเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งของเขา**หรือ**ของเรา ได้ทันทีตามประสงค์ จิตใจก็จะสงบระงับ ไม่กำเริบง่ายๆ ช่วยให้มีศีลสังวร** และ**อินทรีย์สังวรได้ดี**[๒๑]

๘.๓.๒ นวสีวถิกาปัพพะ

คือ **การพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ** เช่น ข้อกำหนดด้วยป่าช้า ๙ ก็ดี หรือ **อสุภกัมมัฏฐาน** ทั้ง ๑๐ อย่าง ก็ดี **ย่อมได้ผลทำนองเดียวกันกับกายคตาสติ** หรือ **ปฏิกูลมนสิการปัพพะ เช่นกัน**

---

[๒๑] ข้าพเจ้า (พระราชญาณวิสิฐ) ขอยกย่อง "กายคตาสติ" นี้เป็น "อาจารย์ใหญ่" ที่ช่วยให้ข้าพเจ้าสามารถรักษาตัว รักษาศีลข้อ "อพฺรหฺมจริยา เวรมณี" ได้ตลอดระยะเวลาร่วม ๑๐ ปี ก่อนบรรพชาอุปสมบท และเมื่อได้บวชเป็นพระภิกษุแล้ว ก็ได้กายคตาสตินี้ช่วยรักษาใจได้ โดยไม่มีอะไรต้องหนักใจ

ทั้งหมดนี้เป็นธรรมปฏิบัติ **ขั้นสมถกัมมัฏฐาน**

การพิจารณาดูส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ยังเป็นๆ อยู่นี้ก็ดี หรือ **การพิจารณาซากศพ ในสภาพต่างๆ ก็ดี** หากพิจารณาต่อไป เห็นแจ้งด้วยปัญญาตามธรรมชาติที่เป็นจริงว่า ทุกส่วนต่างๆ ของร่างกายล้วนแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป ผมที่เคยดกดำ เมื่อนานไปก็หงอกร่วง ฟันที่เคยแข็งแรงก็โยกคลอน ต้องถอนหรือหักไป เนื้อหนังที่เคยเต่งตึงตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว พอมีอายุต่อๆ ไปก็กลับหย่อนยาน กำลังวังชาก็ถดถอย อายตนะภายในทั้งสิ้น ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (เห็น-จำ-คิด-รู้) ก็เสื่อมไปตามกาลเวลา **มีทั้งความเกิดขึ้นใหม่ แล้วก็เสื่อมไป (อุปฺปาทวยธมฺมิโน) ตามธรรมดาของสังขาร เสมอกันหมด** คือ **มี "สามัญญลักษณะ"** ว่าเป็น**ของไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) เพราะแปรปรวนไป (วิปริณามธมฺมโต) ไม่คงทนอยู่ได้นาน ไม่อยู่ในอำนาจ (อวสวตฺตนตฺเถน) ของใครๆ ว่า "ธรรมทั้งหลาย จงอย่าแก่ (มา ชีรนฺตุ) จงอย่าตาย (มา มียนฺตุ)" ไม่เป็นของใคร** คือ**ไม่มีใครเป็นเจ้าของ (อสฺสามิกา) ที่แท้จริง ลงท้ายต้องเสื่อมสลาย (วโย ปญฺญายติ) หมดสภาพเดิมของมันไปหมดเป็นมตธรรม** คือ**ต้องตายไปหมดด้วยกันทั้งสิ้น มิใช่เป็นตัวตนที่แท้จริงของใคร (อนตฺตา)**

เมื่อพระโยคาวจร**พิจารณาเห็นธรรม** คือ**ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้างอยู่ (สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ)** คือ **เห็นสังขารร่างกายตามธรรมชาติที่เป็นจริง ด้วยปัญญา (วิปัสสนาปัญญา) ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์ ข้อนี้เป็นหนทางแห่งความหมดจด (วิสุทฺธิ)**

ตามพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ว่า

"สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.

สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.
สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.”[๒๒]

และตรัสว่า

“นิพฺพินฺทํ วิรชฺชติ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนัด.”
“วิราคา วิมุจฺจติ เพราะสิ้นกำหนัด ย่อมหลุดพ้น.”[๒๓]

นี้เป็น**ขั้นอนุปัสสนา เป็นพื้นฐานให้เจริญถึงโลกุตตรวิปัสสนา** คือเห็นแจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ด้วยญาณ ๓ คือสัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ มีอาการ ๑๒ ให้ถึงมรรค ผล นิพพาน ต่อไป

สำหรับท่านที่ถึงธรรมกายแล้ว เมื่อบำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้วทุกครั้ง พึงเจริญฌานสมาบัติ พิจารณาอริยสัจ ๔ แล้ว ธรรมกายพิสดารกายออกจากฌานสมาบัติ ทำนิโรธ ผ่านศูนย์กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม อันเป็นที่ตั้งของธาตุธรรม เห็น-จำ-คิด-รู้ คือ **“ใจ” ของทุกกายสุดกายหยาบกายละเอียด อันเป็นที่ตั้งของกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เพื่อดับสมุทัย คือปหานอกุศลจิตของกายในภพ ๓ คำนวณธรรมกายอรหัตในอรหัตๆๆๆ เป็นทับทวี จากกายสุดหยาบสุดละเอียด เถา ชุด ชั้น ตอน ภาค พืด จนเป็นแต่ธรรมกายอรหัตในอรหัตๆๆ เป็นพืดในพืด ขึ้นมา ไม่ขาดสาย จนสุดละเอียดปล่อยอุปาทานในเบญจขันธ์ และปล่อยความยินดีในฌานสมาบัติเสียได้ ปล่อยขาดหมดพร้อมกัน ธรรมกายที่หยาบตกศูนย์ ธรรมกายที่สุดละเอียดจะไปปรากฏในอายตนะนิพพาน**

ให้ซ้อนธรรมกายที่สุดละเอียดนั้น เข้ากลางของกลางพระนิพพานคือ ธรรมกาย

[๒๒] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕, ขุททกนิกาย ธรรมบทคาถา, ข้อ ๓๐, หน้า ๕๑-๕๒ .
[๒๓] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๔, วินัยปิฎก มหาวรรค, ข้อ ๒๓, หน้า ๒๘ .

ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่เห็นประทับอยู่บนรัตนบัลลังก์ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์

ถ้าเห็นจักรพรรดิ (ภาคผู้เลี้ยง - เหมือนพระทรงเครื่อง) **ที่สถิตอยู่ตรงกลางพระนิพพาน ก็ซ้อนหยุดนิ่ง แน่น เข้ากลางของกลางจักรพรรดิ ต่อญาณทัสสนะ** (คือเห็น-จำ-คิด-รู้ ของพระนิพพาน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักและความสูงของพระนิพพาน) **ต่อแว่น ต่อกล้อง** (เป็นดวงใสมีซ้อนอยู่ตรงกลางของกลางแก้วมณี ตรงศูนย์กลางจักรพรรดิอีกทีหนึ่ง) **เข้าไปในสุดรู้ สุดญาณของพระพุทธเจ้าและจักรพรรดิ ฟังรู้ที่ตรัสรู้ในนิโรธ** และ**คำนวณรู้ที่ตรัสรู้ในนิโรธของพระพุทธเจ้าต่อๆ ไปเป็นทับทวี นับอสงไขยอายุธาตุอายุบารมีไม่ถ้วน**

จนถึงพระพุทธเจ้าต้นธาตุต้นธรรมในนิพพานเป็น ก็ซ้อนหยุดนิ่ง แน่น กลางของกลางพระพุทธเจ้าต้นธาตุต้นธรรม ต้นในต้นๆๆๆ เข้าไปจนสุดละเอียด

ท่านจะได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ที่สุขุมลุ่มลึก ประมาณมิได้ และ**จะได้วิชชาที่ละเอียดพิสดารที่มีอานุภาพมาก ตามศักดิ์แห่งบารมีของแต่ละท่านไม่เท่ากัน อย่างที่ท่านไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน**

แล้ว**ท่านจะได้ที่พึ่งประเสริฐ และประจักษ์ในคุณค่าวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้าด้วยตัวของท่านเอง**

๘.๔ มรณสติ-กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มรณสติ คือ **การมีสติหมั่นระลึกถึงความตาย**ว่า **ความตายจักมีแก่เรา เราจักต้องตาย ชีวิตของเราต้องขาดไป ทั้งเราเองและคนอื่นทั้งหลาย ล้วนแต่มีความตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้** พึงเป็นผู้มีทั้งสติและปัญญากำหนดพิจารณาให้เกิดความสังเวชสลดใจ **ให้ระลึกถึงความตายอย่างนี้ โดยอุบายอันแยบคาย ด้วยอุบายโดยชอบ คือ ให้ประกอบพร้อมด้วยองค์ ๓** คือ

๑) สติระลึกถึงความตาย

๒) ญาณรู้ว่าความตายจักมีแก่เราเป็นแน่ ตัวเราเองก็จักต้องตาย และใครๆ

อื่นทั้งหลายก็จักต้องตาย ไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้

๓) เกิดความสังเวชสลดใจ

เมื่อระลึกถึงความตายพร้อมด้วยองค์ ๓ อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่หลงประมาทมัวเมาในชีวิต และ**จะช่วยให้สามารถข่มนิวรณธรรมทั้งหลายได้ จิตใจก็จะตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ** และ**อุปจารสมาธิ**โดยลำดับ **สำเร็จเป็นกามาวจรกุศลบุญราศรีแก่ตน** และ**จะคุ้นเคยกับ "อนิจจสัญญา"** ความหมายรู้ว่าสังขาร (ได้แก่ รูปธรรม นามธรรม คือ ร่างกายและจิตใจ) นี้ไม่เที่ยง **"ทุกขสัญญา"** ความหมายรู้ว่าสังขารเป็นทุกข์ และ**อนัตตสัญญา** ความหมายรู้ว่า สังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา คือมิใช่ตัวตน บุคคล เรา-เขา ของเรา-ของเขา **เป็นเหตุปัจจัยให้ไตรลักษณ์** คือ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา **เข้าไปตั้งปรากฏชัดแจ้งในสันดานต่อไป** ดังนี้

มรณสติ จึงนับเนื่องอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในขั้น**สมถกัมมัฏฐาน ก่อนที่จะเจริญต่อไปเป็นขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน**

การเจริญภาวนาตามแบบที่หลวงพ่อวัดปากน้ำ สอนให้ปฏิบัติถึงธรรมกาย สามารถจะเจริญภาวนาทั้งสมถะและวิปัสสนา เป็นกายานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างได้ผลดี ดังนี้

ผู้ปฏิบัติที่ได้ถึงเพียงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย หรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้หยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลางๆ ดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กลางของกลางอากาศธาตุ และกลางของกลางวิญญาณธาตุ ให้เห็นใสสว่างชัดเจนดี แล้วจะเห็นสายกำเนิดธาตุธรรมเดิม เป็นสายใยเล็กๆ เหมือนเส้นใยบัว มีลักษณะขาวใส ก็ให้รวมใจ (เห็น-จำ-คิด-รู้) หยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางๆๆ สายกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้น **ตั้งจิตอธิษฐานให้เห็นชีวิตอัตตภาพของตนเองสืบต่อไปในระยะ ๒-๓ ปี** หรือ **๕ ปี ข้างหน้า**

แล้วก็รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลางๆๆ นิ่ง ถูกส่วนเข้าศูนย์กลางก็จะขยายว่างออกไป ก็จะปรากฏอัตตภาพ (นิมิตกายมนุษย์หยาบ) ของตน ในช่วงระยะเวลานั้นๆ

เมื่อเห็นแล้ว ก็ให้รวมใจ (เห็น-จำ-คิด-รู้) **หยุดในหยุดกลางของหยุด ตรงกลางของกลางๆๆ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้น กลางของกลาง สายกำเนิดธาตุธรรมเดิม อธิษฐานดูชีวิตอัตตภาพของตนสืบต่อๆ ไป แต่ละช่วงของชีวิตเป็นช่วงๆ ไป** โดยนัยเดียวกัน **จนถึงวันตายของตน** ก็หยุดนิ่งกลางของกลางๆ อัตตภาพที่ตายแล้วนั้น **ให้เห็นอาการตายของตน** และ**สภาพที่อัตตภาพนั้นจะเสื่อมสลายหมดสิ้นสภาพเดิมของมันไป** และถ้าใจสงบใสสว่างดีก็ยัง**จะมีญาณหยั่งรู้กำหนดวันตายของตนได้**อีกด้วย

แล้ว**ยกสังขารนิมิตอัตตภาพแต่ละช่วงชีวิตนั้น ขึ้นพิจารณาสภาวะของสังขารธรรมอันประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง** (มีธาตุ ขันธ์ เป็นต้น อย่างนี้) ให้**เห็นธรรมด้วยปัญญาว่ามีความเกิดขึ้น** และ**เสื่อมไปเป็นธรรมดา (อุปฺปาทวยธมฺมิโน) ก็จะเกิดธรรมสังเวช** และ**เห็นสภาวะของสังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวงด้วยปัญญาแจ้งชัดว่า เป็นอนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ให้เกิด**ความเบื่อหน่ายในทุกข์ อันเป็นไปเพื่อความหมดจด** คือ **ความคลายกำหนัด และถึงความหลุดพ้นได้ต่อไป**

เมื่อพิจารณาสภาวธรรมแล้ว ก็ให้อธิษฐานถอยกลับตามสายกำเนิดธาตุธรรมเดิม มาสู่ปัจจุบัน

สำหรับผู้ที่ปฏิบัติได้ถึงเพียงดวงธรรม ก็อาจจะเห็นนิมิตอัตตภาพสืบต่อไปในอนาคตตามที่กล่าวนั้นได้ยาก ในเบื้องต้น และเห็นไม่ค่อยชัด แต่ถ้าฝึกปฏิบัติบ่อยๆ ให้ชำนาญก็สามารถเห็นชัดเจนขึ้นได้

ส่วน**ผู้ปฏิบัติได้ถึงกายละเอียดต่อๆ ไปเพียงใด ทิพพจักษุ ทิพพโสต เครื่องรู้เห็นก็จะมีประสิทธิภาพสูงขึ้นเพียงนั้น** คือ**ให้สามารถรู้เห็นได้ชัดเจนขึ้น ง่ายขึ้น** โดยรวมใจหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายในกายที่ได้เข้าถึง รู้-เห็น และเป็นที่สุดละเอียดนั้นก่อน แล้วก็รวมใจ (เห็น-จำ-คิด-รู้) ของกายสุดละเอียดนั้น หยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางๆๆๆ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ และดำเนินต่อๆ ไป ตามที่แนะนำแล้ว ก็จะได้ผลคือสามารถเห็นแจ้งรู้แจ้งได้ชัดเจนง่ายขึ้น

สำหรับ**ผู้ปฏิบัติถึงธรรมกายแล้ว** ก็**จะสามารถบำเพ็ญกายานุปัสสนา** และ**ธัมมา-**

นุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนา เจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมจากการที่ได้ทั้งเห็นและทั้งรู้โดยชัดแจ้ง ดังต่อไปนี้

ให้รวมใจของทุกกายอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายองค์ที่ละเอียดที่สุดก่อน แล้ว **พิสดารกายเจริญฌานสมาบัติ** (รูปฌาน) **โดยอนุโลมและปฏิโลม ให้บริสุทธิ์ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ ควรแก่งาน**

แล้วจึงใช้ญาณรัตนะของธรรมกาย เพ่งลงที่กลางของกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายหรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของกายมนุษย์ หยุดในหยุดกลางของกลางอากาศธาตุและวิญญาณธาตุ **เห็นสายกำเนิดธาตุธรรมเดิม แล้วน้อมจิตไปเพื่อ "อนาคตังสญาณ" ตามสายกำเนิดธาตุธรรมเดิม พิจารณาดูชีวิตอัตตภาพของตนในแต่ละช่วงชีวิต** เช่น **ใน ๒-๓ ปี** หรือ **๕ ปี ข้างหน้าต่อๆ ไป** ตามวิธีที่ได้แนะนำแล้ว **ก็จะเห็นนิมิตอัตตภาพของตนในแต่ละช่วงชีวิตนั้นๆ ไปจนถึงวันตาย** แล้ว

กำหนดใจถามที่ศูนย์กลางธรรมกายที่ใสบริสุทธิ์ (ถ้าไม่ใสบริสุทธิ์ ก็ให้รวมใจคือเห็น-จำ-คิด-รู้ หยุดในหยุดกลางของหยุด ให้ใสบริสุทธิ์ก่อน) **ก็จะทราบกำหนดวัน-เวลาตายของตนได้แม่นยำ** แล้ว

ยกสังขารนิมิตอัตตภาพแต่ละช่วงของชีวิตขึ้นพิจารณาสภาวะสังขารธรรมนั้น ก็จะเห็นธรรม คือ**ความเกิดขึ้น** และ**ความเสื่อมไปของสังขารธรรมนั้นด้วยปัญญา** และ **เห็นแจ้งรู้แจ้งสภาวะของสังขารธรรมนั้น** ว่า **เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามธรรมชาติที่เป็นจริงชัดเจน เป็นวิปัสสนาปัญญา**แล้ว

อธิษฐานกลับคืนตามสายกำเนิดธาตุธรรมเดิมมาสู่**ปัจจุบัน เจริญฌานสมาบัติพิจารณาอริยสัจ ๔** ต่อไป ดังที่ได้เคยแนะนำแล้ว เสร็จแล้ว**พิสดารธรรมกายอรหัตในอรหัตๆๆๆ ออกจากฌานสมาบัติ ทำนิโรธ** (ดับสมุทัย) **ปหานอกุศลจิตของกายในภพ ๓ จนเป็นแต่ใจของธรรมกายอรหัตในอรหัตที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ตกศูนย์เข้าอายตนะนิพพาน ซ้อนหยุดนิ่งแน่น เข้ากลางของกลางๆๆ พระนิพพาน**และ**จักรพรรดิ (ภาคผู้เลี้ยง)** ต่อญาณทัสสนะต่อแว่นต่อกล้อง เข้าไปในสุดรู้สุดญาณ ของพระพุทธเจ้าและจักรพรรดิ **ฟังรู้ที่ตรัสรู้ในนิโรธ**

ของพระพุทธเจ้า คำนวณรู้ที่ตรัสรู้ในนิโรธของพระพุทธเจ้า และจักรพรรดิ (ภาคผู้เลี้ยง) **นับอสงไขยอายุธาตุ อายุบารมีไม่ถ้วน จนถึงพระพุทธเจ้าต้นธาตุต้นธรรม ในอายตนะนิพพานเป็น ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด**

ตอนที่ ๙

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน-จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๒๔]

ในหัวข้อนี้ จะแบ่งเป็น ๓ ตอน ด้วยกัน คือ

๙.๑ ลักษณะของใจ จิต และวิญญาณ

๙.๒ เวทนานุปัสสนา

๙.๓ จิตตานุปัสสนา

๙.๑ ลักษณะของใจ จิต และวิญญาณ

เพื่อให้**การเจริญภาวนา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** และ**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นไปได้โดยง่าย** และสามารถเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ได้ง่าย ทะลุปรุโปร่ง จนสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นได้เป็นอย่างดี ผู้ศึกษาสัมมาปฏิบัติ **พึงเข้าใจถึงลักษณะของใจ จิต และวิญญาณ** ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

บรรดาสัตว์และมนุษย์ที่มีชีวิตทั้งหลายหมดทั้งสกลกายนั้น ย่อมประกอบด้วยธรรมชาติ ๒ ส่วนที่สำคัญๆ คือส่วนที่เป็น **ร่างกาย** ส่วนหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะที่เป็น**รูปธรรม** กับส่วนที่เป็น **ใจ** ส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็น**นามธรรม**

---

[๒๔] พระราชญาณวิสิฐ, ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกาย และพระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐, โรงพิมพ์ บริษัท เอชทีพี เพรส จำกัด หน้า ๔๔๗-๔๗๒.

เฉพาะส่วนที่เป็นร่างกายนั้น ทุกคนย่อมรู้จักกันดีโดยทั่วไป เพราะสามารถเห็นหรือสัมผัสแตะต้องได้ด้วยตาเนื้อหรือกายหยาบ แต่ส่วนที่เป็นใจนั้น ไม่อาจเห็นได้ด้วยตาเนื้อ หรือไม่อาจสัมผัสแตะต้องด้วยกายหยาบ จึงเข้าใจธรรมชาติส่วนที่เรียกว่า ใจ นี้ได้ไม่ง่ายนัก

"ใจ" นั้น ประกอบด้วยธรรมชาติ ๔ อย่าง ซึ่งต่างก็ทำหน้าที่ต่างๆ กัน คือ

ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์[๒๕] เรียกว่า **เวทนา**

ธรรมชาติที่ทำหน้าที่จดจำ หรือ **รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน** เรียกว่า **สัญญา**

ธรรมชาติที่ทำหน้าที่คิด หรือที่เรียกว่า **"จิต"** นั้น เรียกว่า **สังขาร**

ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้ หรือรับรู้อารมณ์ เรียกว่า **วิญญาณ**

เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้เองที่รวมเรียกว่า "ใจ" และต่างก็ทำหน้าที่ต่างๆ กัน แต่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนแทบจะแยกไม่ออก ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้ ก็มีชื่อเรียกต่างกันตามหน้าที่ของมัน

ในญาณกถาปฏิสัมภิทามรรค ได้กล่าวไว้ว่า

> **"ยํ จิตฺตํ มโน มานสํ หทยํ ปณฺฑรํ มนายตนํ มนินฺทฺริยํ วิญฺญาณํ วิญฺญาณกฺขนฺโธ ตชฺชา มโนวิญฺญาณธาตุ อิทํ จิตฺตํ."**[๒๖]

แปลความว่า

> **"จิต** คือ **มนะ มานัส หทัย ปัณฑระ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ มโนวิญญาณธาตุอันสมควรแก่จิตนั้น."**
>
> และ อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ได้อธิบายไว้ว่า "พึงทราบวินิจฉัยในตติยจตุกนิเทศ ดังต่อไปนี้. บทว่า **จิตฺตํ** เป็นมูลบท. บทว่า **วิญฺญาณํ** เป็นบทขยายความ. บทมีอาทิว่า **ยํ จิตฺตํ** จิตใดพึงประกอบโดยนัยดังกล่าวแล้วในปีติ. ในบทมีอาทิว่า **จิตฺตํ** นั้น ชื่อว่า **จิตฺตํ** เพราะวิจิตรด้วยจิต.

---

[๒๕] **อารมณ์** หมายถึง **เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ, สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยว, สิ่งที่ถูกรู้หรือรับรู้** ได้แก่ **อายตนะภายนอก ๖** คือ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** (สิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกาย) และ**ธรรมารมณ์** (สิ่งที่ใจนึกถึง นึกเห็น หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นในใจ).

[๒๖] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๓๑. ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค, ข้อ ๔๑๒, หน้า ๒๘๗.

ชื่อว่า **มโน** เพราะกำหนดรู้อารมณ์. บทว่า **มานสํ** คือ ใจนั่นเอง. ท่านกล่าวธรรมอันสัมปยุตแล้วว่า **มานโส** ในบทนี้ว่า 'บ่วงใด มีใจเที่ยวไปในอากาศ' ดังนี้เป็นต้น."

พระอรหัต ท่านกล่าวว่า **มานสํ** ในบทนี้ว่า 'ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ปรากฏในหมู่ชน สาวกของพระองค์ยินดีในพระศาสนา ยังไม่ได้บรรลุพระอรหัต ยังเป็นพระเสขะอยู่ ไฉนจะพึงทำกาละเสียเล่า.'

บทว่า **หทยํ** คือ จิต. อุระท่านกล่าวว่า หทัย ในบทมีอาทิว่า 'เราจักทำจิตของท่านให้พลุ่งพล่าน หรือจักฉีกอกของท่าน'. ท่านกล่าวว่า จิต ในบทมีอาทิว่า 'เห็นจะถากจิตจากจิตด้วยความไม่รู้'. ท่านกล่าวหทยวัตถุ ในบทว่า ม้าม หทัย. แต่ในที่นี้ จิต ท่านกล่าวว่า หทัย เพราะอรรถว่าอยู่ภายใน.

จิตนั้นชื่อว่า ปณฺฑรํ (ขาว) เพราะอรรถว่า บริสุทธิ์ ท่านกล่าวหมายถึงภวังคจิต.

ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

'ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ปภัสสร แต่จิตนั้นถูกอุปกิเลสทั้งหลายที่จรมาจึงเศร้าหมอง' ...

อนึ่ง เพราะจิตมีลักษณะรู้อารมณ์ จึงไม่เป็นกิเลสด้วยความเศร้าหมองโดยสภาวะ เป็นจิตบริสุทธิ์ทีเดียว แต่เมื่อประกอบด้วยอุปกิเลส จิตจึงเศร้าหมอง แม้เพราะเหตุนั้น จึงควรเพื่อกล่าวว่า **ปัณฑระ** (ขาวผ่อง).

อนึ่ง การถือเอา **มโน** ในบทนี้ว่า **มโน มนายตนํ** เพื่อแสดงถึงความเป็นอายตนะของใจ. ด้วยเหตุนั้น ท่านจึงแสดงถึงบทว่า **มนายตนะ** นี้ ว่า มิใช่ชื่อว่า มนายตนะ เพราะเป็นอายตนะของใจ ดุจเทวายตนะ (ที่อยู่ของเทวดา) **ที่แท้ ใจ นั่นแหละเป็นอายตนะ จึงชื่อว่า มนายตนะ**. อรรถแห่งอายตนะท่านกล่าวไว้ในหนหลังแล้ว. ชื่อว่า **มโน** เพราะรู้ ความว่า รู้แจ้ง. ส่วนพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายกล่าวว่า ชื่อว่า **มโน** เพราะรู้แจ้งอารมณ์ ดุจตวงด้วยทะนานและดุจทรงชั่งด้วยเครื่องชั่งใหญ่. ชื่อว่า **อินฺทฺริยํ** เพราะ

ทำประโยชน์ใหญ่ในลักษณะรู้. ใจนั่นแหละเป็นอินทรีย์ จึงชื่อว่า **มนินทรีย์**. ชื่อว่า **วิญฺญาณํ** เพราะอรรถว่ารู้แจ้ง. วิญญาณนั้นเป็นขันธ์ จึงชื่อว่า **วิญญาณขันธ์**. ท่านกล่าวว่า ขันธ์งอกขึ้น. วิญญาณหนึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิญญาณขันธ์ ด้วยอรรถว่าเป็นกอง ...

บทว่า **ตชฺชา มโนวิญฺญาณธาตุ** มโนวิญญาณธาตุอันสมควรแก่จิตนั้น คือมโนวิญญาณธาตุอันสมควรแก่สัมปยุตตธรรมมีผัสสะเป็นต้นเหล่านั้น. จริงอยู่ ในบทนี้ จิตดวงเดียวเท่านั้น ท่านกล่าวโดย ๓ ชื่อ คือ ชื่อว่า **มโน** เพราะอรรถว่านับ ชื่อว่า **วิญญาณ** เพราะอรรถว่า รู้แจ้ง ชื่อว่า **ธาตุ** เพราะอรรถว่า เป็นภาวะ หรือเพราะอรรถว่า มิใช่สัตว์."[๒๗]

จากอรรถาธิบายนี้ หากพิจารณาให้ถ่องแท้แล้ว จะประจักษ์ชัดว่า **จิต** และ **วิญญาณ** นั้น เป็นธรรมชาติที่ทำหน้าที่ต่างกัน เช่นเดียวกันกับ **เวทนา** และ **สัญญา** หากแต่ว่า เมื่อจิตกระทำหน้าที่สัมพันธ์กันกับธรรมชาติใด ก็มีชื่อเรียกต่างๆ กันออกไปเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายเท่านั้นเอง และพึงสังเกตว่า พฤติกรรมของจิตที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งนั้น ย่อมเกี่ยวเนื่องกับธรรมชาติอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันโดยอัตโนมัติ จึงจะสมบูรณ์ เพราะลำพังแต่จิตอย่างเดียว หาได้ปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จด้วยตนเองไม่

ความข้อนี้จะเห็นได้ชัด เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมของธรรมชาติที่น้อมไปหาอารมณ์ในแต่ละขณะ เมื่อ**จิต**จะน้อมไปสู่อารมณ์ใดก็ตาม ย่อมกระทบกระเทือนถึงธรรมชาติอื่น ได้แก่ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ คือ **เวทนา** ๑, กระเทือนถึงธรรมชาติที่ทำหน้าที่จดจำหรือรวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน คือ **สัญญา** ๑, และธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้ หรือรับรู้อารมณ์ที่เรียกว่า **วิญญาณ** อีก ๑ ให้ทำหน้าที่พร้อมกันไปในตัวเสร็จ เป็นอัตโนมัติ

ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้มีอุปมาดั่งข่ายของใยแมงมุม ซึ่งไม่ว่าจะมีอะไรมากระทบส่วนหนึ่งส่วนใดของข่ายนั้นให้กระเทือนแล้ว ส่วนอื่นๆ ย่อมได้รับความกระทบกระเทือนถึงกันหมดทั้งข่ายนั้น ธรรมชาติที่น้อมไปหาอารมณ์และทำหน้าที่พร้อมกันหมดทั้ง ๔ นี้เองที่มีชื่อเรียกว่า **ใจ** หรือ **มโน**

[๒๗] พระมหานามเถระ, อรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ภาค ๒, โรงพิมพ์วิญญาณ, พ.ศ.๒๕๓๔, หน้า ๑๓๕-๑๓๗.

ขณะใดที่จิตน้อมเข้าสู่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง พร้อมด้วยธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ที่น่ายินดีพอใจ เป็นสุข หรืออารมณ์ที่ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ เป็นทุกข์

ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์นั้น เรียกว่า "**มนัส**" กล่าวคือ ถ้าพอใจ หรือเป็นสุขใจ ก็เรียกว่า "โสมนัส" ถ้าไม่พอใจ หรือเป็นทุกข์ใจ ก็เรียกว่า "โทมนัส" เป็นต้น และธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ในเวลาที่จิตน้อมเข้าสู่อารมณ์ ซึ่งเรียกว่า "มนัส" นี้เอง ที่เรียกว่า "**เวทนา**"

ส่วน **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน** หรือ **จดจำอารมณ์** เมื่อเวลาที่จิตน้อมเข้าสู่อารมณ์นั้น เรียกว่า "**หทัย**" หรือ "**ดวงใจ**" เรียกว่า "**สัญญา**"

เฉพาะ**ธรรมชาติที่ทำหน้าที่คิดนั้น** เรียกว่า "**จิต**" และเพราะจิตทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ จึงเรียกว่า "**สังขาร**"

เฉพาะ**ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้ หรือ รับรู้อารมณ์** ในขณะที่จิตน้อมเข้าสู่อารมณ์นั้น เรียกว่า "**วิญญาณ**"

กล่าวโดยย่อ **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ต่างๆ กัน แต่เกี่ยวเนื่องถึงกันอย่างใกล้ชิด เป็นอัตโนมัติ** ได้แก่ **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์** เรียกว่า "**มนัส**" หรือ "**เวทนา**" ๑, **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน** หรือ **จดจำอารมณ์** เรียกว่า "**หทัย**" หรือ "**สัญญา**" ๑, **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่คิด** เรียกว่า "**จิต**" หรือ "**สังขาร**" ๑ และ**ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้หรือรับรู้อารมณ์** เรียกว่า "**วิญญาณ**" อีก ๑ ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้ แม้จะมีหน้าที่ต่างกัน เวลาที่น้อมไปหาอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ย่อมทำหน้าที่พร้อมกันหมดทั้ง ๔ จึงรวมเรียกว่า "**มโน**" หรือ "**ใจ**" นั่นเอง และแม้แต่จะหยุด จะนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวเพียงใด ก็ย่อมหยุดย่อมนิ่งลงพร้อมกันเพียงนั้น

ใจ หรือ **มโน** นี้เป็น นามธรรมที่ต้องอาศัยรูป และเป็นทั้งอายตนะหรือเครื่องเชื่อมต่อ จึงเรียกว่า **มนายตนะ** เป็นธรรมชาติที่ครองความเป็นใหญ่ในการรู้ จึงเรียกว่า **มนินทรีย์** และเป็นธาตุชนิดหนึ่งที่รับรู้อารมณ์ได้ จึงเรียกว่า **มโนวิญญาณธาตุ** แต่ถ้าจะแยกออกเป็นส่วนๆ แล้ว เรียกว่า **ขันธ์** มีอยู่ ๔ ส่วน คือ **เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์** และ**วิญญาณขันธ์**

เมื่อท่านทั้งหลายเข้าใจดังนี้แล้ว จะได้**เจริญภาวนา เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน** และ**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปในภายหน้าได้**โดยง่าย** และเมื่อพิจารณาสติปัฏฐานแยกแยะธาตุธรรม อันประกอบกันขึ้นเป็นสังขารร่างกายและจิตใจออกเป็นส่วนๆ ได้ละเอียดถี่ถ้วน ไม่สับสนแล้ว **ก็จะสามารถเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์** คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ของสังขารธรรมทั้งหลายที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง**ได้ง่ายและทะลุปรุโปร่ง สามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นได้เป็นอย่างดี**

๙.๒ เวทนานุปัสสนา

เมื่อได้ทราบถึงธรรมชาติ ๔ อย่าง ดังกล่าวแล้ว ก็จะเห็นว่า **เวทนา** และ **จิต** นั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ **"จิต" ทำหน้าที่คิด**หรือ**น้อมไปสู่อารมณ์**และ**ปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ** ว่า **น่ารัก น่าใคร่ น่ายินดี** หรือ **ไม่น่ารัก ไม่น่ายินดี** หรือ **เฉยๆ** จึงเรียกว่า **สังขาร** ส่วน**เวทนา**นั้นเล่า ก็ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ และในท่ามกลางจิตก็มี **วิญญาณ** ทำหน้าที่รู้ หรือรับรู้อารมณ์ และภายในเวทนานั้นก็มี **สัญญา** ทำหน้าที่รวบรวมและจดจำอารมณ์

ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้ แม้แต่ส่วนใดส่วนหนึ่ง เมื่อกระทบกับอายตนะภายนอกหรืออารมณ์ ก็จะต้องกระทบกระเทือนถึงกันหมด คือทำหน้าที่สัมพันธ์กันหมด ประดุจดังข่ายของใยแมงมุม ซึ่งไม่ว่าจะมีอะไรมากระทบส่วนใดส่วนหนึ่งของข่ายนั้น ก็จะกระเทือนถึงกันหมดทั้งข่าย

เพราะฉะนั้น เมื่อจะพูดถึงเรื่อง**เวทนา** ก็จะต้องพูดเกี่ยวพันไปถึงเรื่องของ**จิต**ด้วย และเมื่อจะพูดถึงเรื่องของ**จิต** ก็จะต้องเกี่ยวข้องพาดพิงไปถึงธรรมชาติอื่นอีก คือ **เวทนา สัญญา** และ**วิญญาณ**ด้วย แต่เรื่อง **วิญญาณ** หรือ **วิญญาณธาตุ**นั้น จะได้แยกการพิจารณาไว้ใน**ธัมมานุปัสสนา** ต่อไปข้างหน้า

เพื่อให้ท่านได้ศึกษาให้เข้าใจในธรรมชาติของใจ ทั้ง ๔ อย่างนี้ ก็จะต้องแยกพิจารณากันเป็นอย่างๆ โดยเฉพาะเรื่องของ**เวทนา** และ**จิต** แล้วจึงค่อยสรุปรวมกันอีกทีหนึ่ง ก็จะเข้าใจได้โดยง่าย

ในลำดับนี้ จะได้กล่าวถึงเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เสียก่อน

๙.๒.๑ พระพุทธพจน์ว่าด้วยเวทนานุปัสสนา

"กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน 'สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ ทุกฺขํ วา เวทนํ เวทยมาโน 'ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ อทุกฺขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน 'อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. สามิสํ วา สุขํ เวทนํ เวทยมาโน 'สามิสํ สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. นิรามิสํ วา สุขํ เวทนํ เวทยมาโน 'นิรามิสํ สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. สามิสํ วา ทุกฺขํ เวทนํ เวทยมาโน 'สามิสํ ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. นิรามิสํ วา ทุกฺขํ เวทนํ เวทยมาโน 'นิรามิสํ ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. สามิสํ วา อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยมาโน 'สามิสํ อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. นิรามิสํ วา อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยมาโน 'นิรามิสํ อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

อิติ อชฺฌตฺตํ วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ.

'อตฺถิ เวทนาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ.

เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ."[๒๘]

แปลความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวย**สุขเวทนา**อยู่ ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยสุขเวทนา' หรือ

[๒๘] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐. ทีฆนิกาย มหาวรรค, ข้อ ๒๘๘, หน้า ๓๓๒-๓๓๓.

เสวย**ทุกขเวทนา** ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยทุกขเวทนา' หรือเสวย**อทุกขมสุข-เวทนา** ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา' หรือเสวย**สุขเวทนามีอามิส** ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยสุขเวทนามีอามิส' หรือเสวย**สุขเวทนาไม่มีอามิส** ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส' หรือเสวย**ทุกขเวทนามีอามิส** ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส' หรือเสวย**ทุกขเวทนาไม่มีอามิส** ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส' หรือเสวย**อทุกขมสุขเวทนามีอามิส** ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส' หรือเสวย **อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส** ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส' ดังพรรณนามาฉะนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในเวทนาบ้าง. อนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า 'เวทนามีอยู่' ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น. เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก. ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่."

๙.๒.๒ หลักและวิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น หมายถึงการมีสติสัมปชัญญะในการเพียรระวังป้องกันและกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเกิดจากเวทนา ที่จะให้ผลเป็นความทุกข์ ให้หมดสิ้นไป โดยการหมั่นมีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เป็นทั้ง ณ ภายในและ ณ ภายนอก

เวทนาที่ว่านี้ ถ้าเกี่ยวกับ**กาย** ก็มีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ ถ้ากายเป็นสุขก็เรียกว่า **สุขเวทนา** ๑ ถ้ากายเป็นทุกข์ ก็เรียกว่า **ทุกขเวทนา** ๑ ถ้าเกี่ยวกับ**ใจ** ก็มี

๓ ลักษณะ คือถ้าเป็นสุขใจ ก็เรียกว่า **โสมนัสสเวทนา** ๑ ถ้าเป็นทุกข์ใจ ก็เรียกว่า **โทมนัสสเวทนา** ๑ และถ้าเฉยๆ คือใจสงบนิ่ง ก็เรียกว่า **อุเบกขาเวทนา** หรือ **อทุกขมสุขเวทนา** ๑

ถ้าเกิดเวทนาอันเนื่องแต่อารมณ์ภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส หรือสิ่งสัมผัสทางกาย ก็เรียกว่า รู้รส หรือเสวยเวทนาโดยมีอามิส แต่ถ้าเกิดเวทนาอันไม่เนื่องกับรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางกาย ก็เรียกว่า รู้รสหรือเสวยเวทนาโดยไม่มีอามิส

การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็น ณ ภายใน คือ **การพิจารณาเห็นเวทนาภายในตนเอง** ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา อันเกิดกับกาย หรือโสมนัสสเวทนา โทมนัสสเวทนาอันเกิดกับใจ แล้วพึงมีสติเจริญภาวนาทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนา กล่าวคือ ให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลางศูนย์กลางกาย กลางของกลางดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ... ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด ให้ใจสงบจากกิเลสนิวรณ์ยิ่งๆ ขึ้นไป แล้วพิจารณาให้เห็นสภาวะของเวทนาตามธรรมชาติที่เป็นจริงว่า เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ผู้ใดถือมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิแล้วเป็นทุกข์ เพราะในที่สุดก็หมดสภาพเดิมของมันไป เป็นอนัตตา ก็จะสามารถละวางอุปาทานเสียได้ด้วยวิปัสสนาปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปเพื่อความระงับเวทนานั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีเวทนาที่เกิดกับกายให้ได้ผลดีที่สุด ดังเช่น

ผู้เจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้ว เพียง**พิสดารกายสุดกายหยาบกายละเอียด ถึงธรรมกายอรหัตในอรหัตๆๆ เข้าสู่อุเบกขาเวทนาอันสัมปยุตด้วยปัญญาอันเห็นชอบจากการพิจารณาสภาวธรรมด้วยตาหรือญาณของธรรมกาย และธรรมกายที่ละเอียดๆ ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด**

และย่อมพิจารณาด้วยญาณของธรรมกาย เห็นเวทนาของกายโลกิยะทั้ง ๘ กาย

ข้างต้นนั้นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยแจ้งชัด **เพราะสติอยู่กับใจของธรรมกายเป็นอุเบกขาเวทนา อันสัมปยุตด้วยปัญญาอันเห็นชอบ เป็นธรรมเครื่องทำลายความเห็นผิดในเวทนาของกายมนุษย์ ทิพย์ พรหม อรูปพรหม** (ว่าเป็นบุคคลตัวตน เรา เขา ของเรา ของเขา ซึ่งรวมเรียกว่า **สักกายทิฏฐิ) ลงเสียได้ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเกิดแต่เวทนา และที่จะให้ผลเป็นความทุกข์ ก็ย่อมถูกกำจัดให้หมดสิ้นไปด้วย**

อนึ่ง เมื่อใจของผู้ปฏิบัติธรรมนั้น จรดอยู่ ณ ศูนย์กลางของกายธรรมพระอรหัต องค์ที่สุดละเอียดอยู่เสมอแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากเวทนาของกายโลกิยะทั้ง ๘ หมด เข้าสู่อุเบกขาเวทนาอันสัมปยุตด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ถึงแล้วทรงคุณธรรมอันสงบและละเอียดบริสุทธิ์นั้นอยู่ เวทนาทั้งหลายแม้จะเกิดกับกาย ก็ย่อมจะเป็นสักแต่เวทนา ตามพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า

"สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า 'เวทนามีอยู่' ก็เพียงสักว่ารู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก."[๒๙]

ส่วนการให้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็น ณ ภายนอกนั้น ได้แก่ พิจารณาเห็นเวทนาในผู้อื่นหรือสัตว์อื่น ซึ่งย่อมมีทั้งภายนอก และภายในของสัตว์นั้นอีกเช่นกัน เป็นต้นว่า **เห็นอาการทุกขเวทนา**หรือ**สุขเวทนาของผู้อื่นที่แสดงออกภายนอกโดยทั่วไปๆ และถ้าหากเจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้ว ยังสามารถจะเห็นเวทนาในเวทนาของผู้อื่นโดยอาศัยปัจจัยภายในได้อีกด้วย** เช่นว่า

เห็นบุคคลอื่นที่กำลังได้รับหรือเสวยผลบุญ เป็นสุขเวทนาอยู่ โดยพิจารณาเห็น**ดวงเวทนา** ณ ท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้น**สดใส ไม่ขุ่นมัว** และ**เห็นกายมนุษย์ละเอียด**ซึ่ง**เป็นกายในกายนั้นก็สวยงามละเอียดประณีตผ่องใส**

แต่**ถ้าผู้นั้นกำลังได้รับหรือเสวยผลจากบาปอกุศล เป็นทุกขเวทนา** ก็จะ

---

[๒๙] อ้างแล้ว (ดู [๒๘])

พิจารณาเห็น **ดวงเวทนา** ณ ท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้น**ขุ่นมัว ไม่ผ่องใส กายมนุษย์ละเอียดก็ซอมซ่อ เศร้าหมอง** ดังนี้เป็นต้น

หรือ**เมื่อน้อมเข้าสู่ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** และ **จุตูปปาตญาณ ให้รู้ขันธ์ของตนเอง** หรือ**สัตว์อื่นทั้งหลายที่ได้เคยเสวยสุขเวทนา**หรือ**ทุกขเวทนาในอดีตชาติ** หรือ**ได้เห็นจุติและปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นสุขหรือทุกข์ ตามผลบุญหรือผลบาปอกุศลในภพภูมิต่างๆ** อย่างนี้ก็ได้

ปัญญาอันเห็นแจ้งจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ของสังขารธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งอย่างสังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นไปในภพ ๓ ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้เองเป็น **"วิปัสสนาปัญญา"** คือ **ความเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ** แล้วมีสติสัมปชัญญะอยู่กับใจของธรรมกายอันเป็นธรรมที่ปราศจากปัจจัยปรุงแต่ง **ดับหยาบไปหาละเอียด ถึง**และ**เป็นธรรมกายที่สุดละเอียด บริสุทธิ์ ผ่องใส ได้เสวยอุเบกขาเวทนา และดำรงอยู่ในความบริสุทธิ์ผ่องใสเช่นนั้น นี้เองที่เป็วัตถุประสงค์ของสติปัฏฐาน**

เมื่อทำนิโรธดับสมุทัยจนสุดละเอียด วางอุปาทานในเบญจขันธ์ของกายในภพ ๓ และ**ปล่อยความยินดีในฌานสมาบัติเสียได้ ธรรมกายตกศูนย์เข้าอายตนะนิพพาน ก็จะได้อารมณ์พระนิพพานอันละเอียด ประณีต สุขุมลุ่มลึก** สงบและเป็นสุข สมตามพระพุทธดำรัสว่า **"นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากความสงบ ไม่มี"**[๓๐]

การมีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้ง ณ ภายในและภายนอกดังที่กล่าวมานี้เอง ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอด ในพระไตรลักษณ์ และ **เห็นธรรม** คือ**ความเกิดขึ้น** และ**ความเสื่อมไปของเวทนาทั้งหลาย บรรดาที่เกิดกับตนเองและผู้อื่น ทำให้คลายจากความเห็นผิด ยึดมั่นถือมั่นในเวทนา** ดังกล่าว และ**เป็นทางให้กำจัดอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย มิให้เกิดขึ้นในสันดานต่อไปอีก เป็นทางให้กาย วาจา และ ใจ บริสุทธิ์** และ**ให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ต่อไป ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้**

๙.๒.๓ เหตุที่บุคคลพึงบำเพ็ญเวทนานุปัสสนา

เหตุผลสำคัญก็มีอยู่ว่า มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตนั้น นอกจากประกอบด้วยขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณแล้ว ยังประกอบด้วยอายตนะและธาตุอีกด้วย

สำหรับอายตนะนั้นแบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ **อายตนะภายใน ๖** ได้แก่ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** สำหรับเป็นสื่อรับสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอก และ **อายตนะภายนอก ๖** ได้แก่ **รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย** และ **ธัมมารมณ์** คือ เรื่องราวที่เกิดขึ้นกับใจ ซึ่ง**รวมเรียกว่า อายตนะ ๑๒ (ทวาทสายตนะ)**

เมื่ออายตนะภายนอกกระทบเข้ากับอายตนะภายใน เป็นต้นว่า เมื่อรูปกระทบกาย หรือเกิดการสัมผัสทางกายขึ้นนั้น จิตจะปรุงแต่งอารมณ์ภายนอกว่า น่ารัก น่าใคร่ น่ายินดีพอใจ หรือว่า ไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่ ไม่น่ายินดีพอใจ หรือเฉยๆ

ถ้าเป็นรูปที่ถูกอกถูกใจ น่ากำหนัดยินดี (อิฏฐารมณ์) ก็จะเกิดความสุขกาย ซึ่งเรียกว่า **สุขเวทนา** และในขณะเดียวกันก็ทำให้เป็นสุขใจไปด้วย เรียกว่า **โสมนัสสเวทนา**

แต่ถ้ารูปที่ได้สัมผัสนั้น ไม่ถูกใจ ไม่น่ากำหนัดยินดี หรือไม่น่าพอใจ (อนิฏฐารมณ์) ก็จะเกิดความไม่สบายกาย เป็นทุกข์ทางกาย เรียกว่า **ทุกขเวทนา** และในขณะเดียวกัน ก็ไม่ชอบใจ หรือรู้สึกรังเกียจ เป็นทุกข์ทางใจ เรียกว่า **โทมนัสสเวทนา** ดังนี้เป็นต้น

ถ้าปล่อยให้จิตเคลิบเคลิ้ม เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ที่เป็นสุขหรือ**เป็นทุกข์นั้นมากยิ่งขึ้นเพียงใด อาสวะ กิเลส ตัณหาในประเภทนั้นๆ ก็จะฟุ้งขึ้นมาที่จิตใจมากขึ้นเพียงนั้น ยิ่งเกิดตัณหามาก ก็ยิ่งเกิดอุปาทาน**คือ**ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา และอารมณ์ภายนอกที่มากระทบแล้วจิตปรุงแต่งนั้นมาก ก็ย่อมเป็นทางให้ปฏิบัติทั้งกาย วาจา และใจ ตามอำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทานมาก**

เมื่อไม่ได้สมปรารถนา หรือ**จำต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองหวงแหน** หรือ**ทะยานอยากได้อยากมี**หรือ**อยากเป็น** หรือ**ต้องประสบเข้ากับสิ่งที่ไม่น่ายินดีไม่น่าพอใจ ก็ยิ่งเป็นทุกข์ใจ** ทั้งๆ ที่**สิ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอก** หรือ**แม้แต่ตัวเราเองนั้นก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เพราะต้องแปรปรวนไปตามเหตุตามปัจจัย** และ**ผลสุดท้ายก็หาได้มีสิ่งใดจีรังยั่งยืนให้ยึดถือได้ตลอดไปไม่ ย่อมเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายหมดจากสภาพเดิมของมันไป มิใช่ตัวตนที่แท้จริงของใคร (อนตฺตา) เป็นธรรมดา** เพราะเหตุนั้น **ผู้ใดยิ่งยึดถือมากก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก** ด้วยประการฉะนี้

นี่เองที่**ความหลงผิด ไม่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติ จึงเป็นทุกข์**

ทุกข์ ที่ว่านี้ **เป็นทุกข์แท้ๆ ที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอนแก่สัตว์ หรือมนุษย์ทั้งหลายที่ยังมีความมืด**คือ**ความไม่รู้สัจจธรรม แล้วหลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ที่มีสามัญญลักษณะตามธรรมชาติ** คือ**เป็นอนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา** **ทุกข์**ที่ว่านี้นี่แหละเป็น **"ทุกขสัจจะ" คือเป็นทุกข์ที่จะต้องเกิดขึ้นแน่ๆ ไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้เลย ตราบใดที่ยังไม่สิ้นจากเหตุของทุกข์** คือ **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน** เหล่านี้เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้มีปัญญา จึงพึงศึกษาให้เข้าใจในลักษณะหรือสภาพของเวทนาว่าเป็นอย่างไร เกิดมีขึ้นและดับไปอย่างไร โดยให้มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ ก็จะเป็นธรรมเครื่องช่วยให้เกิดความสำรวมระวังในศีลและอินทรีย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเวลาที่อายตนะภายนอกมากระทบเข้ากับอายตนะภายใน จักได้ไม่ปล่อยใจให้ปรุงแต่งอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น และไม่ต้องตกเป็นทาสกิเลส ตัณหา อุปาทาน เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายอีกต่อไป

ปัญญาอันเห็นแจ้งในสภาวะของเวทนา ตามธรรมชาติที่เป็นจริง ว่า เป็น

---

[๓๐] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕, ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท, ข้อ ๒๕, หน้า ๔๒.

อนิจจัง ทุกขัง และ **อนัตตา** ดังนี้ ชื่อว่าเป็น **วิปัสสนาปัญญา เป็นธรรมให้เกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์ เป็นทางแห่งความหมดจด** คือ**เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะสิ้นกำหนัดจึงหลุดพ้น ถึงซึ่งความบริสุทธิ์ สงบ และนิพพาน** ได้ต่อไป

ปัญญาอันหยั่งรู้ลึกลงไปถึง **ทุกขสัจจะ** คือ **ทุกข์**อันจะต้องเกิดขึ้นจริงๆ แน่ๆ เพราะกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เหตุแห่งทุกข์ คือ **สมุทัยสัจจะ** ทั้งหยั่งลงไปถึงสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ คือ **นิโรธสัจจะ** และหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ คือ **มรรคสัจจะ** ดังนี้ เป็น**โลกุตตรปัญญา** ซึ่งย่อมเจริญตามกันมาจากวิปัสสนาปัญญานั่นเอง.

๙.๓ จิตตานุปัสสนา

๙.๓.๑ พระพุทธพจน์ว่าด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสติปัฏฐานข้อจิตตานุปัสสนา ไว้ดังนี้

"กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

สราคํ วา จิตฺตํ 'สราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. วีตราคํ วา จิตฺตํ 'วีตราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. สโทสํ วา จิตฺตํ 'สโทสํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

วีตโทสํ วา จิตฺตํ 'วีตโทสํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. สโมหํ วา จิตฺตํ 'สโมหํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. วีตโมหํ วา จิตฺตํ 'วีตโมหํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. สงฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ 'สงฺขิตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ 'วิกฺขิตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. มหคฺคตํ วา จิตฺตํ 'มหคฺคตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. อมหคฺคตํ วา จิตฺตํ 'อมหคฺคตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

สอุตฺตรํ วา จิตฺตํ 'สอุตฺตรํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. อนุตฺตรํ วา จิตฺตํ 'อนุตฺตรํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. สมาหิตํ วา จิตฺตํ 'สมาหิตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

อสมาหิตํ วา จิตฺตํ ‘อสมาหิตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. วิมุตฺตํ วา จิตฺตํ ‘วิมุตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. อวิมุตฺตํ วา จิตฺตํ ‘อวิมุตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

อิติ อชฺฌตฺตํ วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมึ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมึ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมึ วิหรติ. ‘อตฺถิ จิตฺตนฺติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ.”[๓๑]

แปลความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมี**ราคะ** ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมี**โทสะ** ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมี**โมหะ** ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

จิต**หดหู่** ก็รู้ว่าจิตหดหู่ หรือจิต**ฟุ้งซ่าน** ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

จิต**เป็นมหัคคตะ** ก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ หรือ จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ว่าจิต ไม่เป็นมหัคคตะ

จิต**มีจิตอื่นยิ่งกว่า** ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิต ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิต**เป็นสมาธิ** ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

จิต**หลุดพ้น** ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

[๓๑] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐, ทีฆนิกาย มหาวรรค, ข้อ ๒๘๙, หน้า ๓๓๔-๓๓๕.

ดังพรรณนามาฉะนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง. พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง. พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในจิตบ้าง. อนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น. เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก. ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่.”

๙.๓.๒ วิธีพิจารณาเห็นธาตุละเอียดของขันธ์ ๕ และ เห็นจิตในจิต

สำหรับผู้ปฏิบัติได้ถึงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย (ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) หรือถึงกายในกายที่ละเอียดๆ ก็น้อมใจตามได้ และสามารถจะเห็นได้ตามสมควร

สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว ให้รวมใจของทุกกายอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายพระอรหัต พิสดารกายเจริญฌานสมาบัติพร้อมกันหมดทุกกาย สุดกายหยาบกายละเอียด ถึงธรรมกายอรหัตในอรหัต โดยอนุโลมและปฏิโลม เพื่อให้ใจบริสุทธิ์ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ ควรแก่งานวิปัสสนาก่อน แล้วจึงรวมใจของทุกกาย หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นจะเห็นดวงกลมใสดวงเล็กๆ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ เข้าไปข้างใน ขนาดประมาณเท่าหยาดน้ำมันงาที่ใส ติดอยู่ปลายขนจามรี ที่มัชฌิมบุรุษสลัดเสียแล้ว ๗ ครั้ง ตั้งอยู่ในกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นแหละ คือ **ธาตุละเอียดของรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์** และ**วิญญาณขันธ์ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ เข้าไปข้างในใสละเอียดยิ่งกว่ากันตามลำดับ**

ดังที่**หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)** ได้กล่าวไว้ว่า

[ขันธ์ ๕]

กายทั้ง ๕[๓๒] นั้นมีขันธ์ ๕ เป็นกำเนิดทุกกาย ลักษณะขันธ์ ๕

(๑) **รูปขันธ์** มีลักษณะสัณฐานกลม ใสบริสุทธิ์ สะอาด ประมาณเท่าเม็ดไทรเม็ดโพธิ์ หรือหยาดน้ำมันงาที่ใส ติดอยู่ที่ปลายขนจามรี ที่มัชฌิมบุรุษสลัดเสียแล้ว ๗ ที ตั้งอยู่ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

(๒) **เวทนาขันธ์** มีลักษณะสัณฐานกลมใสสะอาดกว่ารูปขันธ์ แต่เล็กกว่า ซ้อนอยู่ชั้นใน ที่ ๒ ของรูปขันธ์

(๓) **สัญญาขันธ์** มีลักษณะสัณฐานกลมใสสะอาดกว่าเวทนาขันธ์ แต่เล็กกว่า ซ้อนอยู่ชั้นใน ที่ ๓ ของรูปขันธ์

(๔) **สังขารขันธ์** มีลักษณะสัณฐานกลมใสสะอาดกว่า เล็กกว่าสัญญาขันธ์ ซ้อนอยู่ชั้นใน ที่ ๔ ของรูปขันธ์

(๕) **วิญญาณขันธ์** มีลักษณะสัณฐานกลมใสสะอาดกว่า เล็กกว่าสังขารขันธ์ ซ้อนอยู่ชั้นใน ที่ ๕ ของรูปขันธ์

ขันธ์ ๕ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ คือซ้อนกันเป็นวงเล็กๆ เข้าไป ไม่ใช่ซ้อนเป็นเถาเหมือนซ้อนถ้วยซ้อนชาม ซ้อนกันเป็นชั้นๆ ไปเหมือนฟองไข่ไก่ เช่นนี้เหมือนกันทั้ง ๕ กาย[๓๓] แล้วขยายส่วนขึ้นไปตามกายใหญ่กาย

---

[๓๒] **“กายทั้ง ๕”** หรือ **“ทั้ง ๕ กาย”** หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านหมายถึง (๑) **กายมนุษย์** (๒) **กายทิพย์** (๓) **กายปฐมวิญญาณหยาบ** (๔) **กายปฐมวิญญาณละเอียด** และ (๕) **กายธรรม** ซึ่งก็คือ **กายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด, กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด, กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด** และ **กายธรรม ล้วนแต่มีขันธ์ ๕ เป็นกำเนิดทุกกาย** และตั้งอยู่ซ้อนตรงกลางซึ่งกันและกันเป็นชั้นๆ กันเข้าไปข้างใน แม้กายธรรมซึ่งเป็นกายโลกุตตระ ที่เป็นกายบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นวิสังขาร/อสังขตธรรม ก็มีขันธ์ ๕ เป็นกำเนิด กล่าวง่ายๆ ว่า **แม้ธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตตผลแล้ว ของพระอรหันต์** ที่ชื่อว่า **“สอุปาทิเสส นิพพานธาตุ” ก็มีขันธ์ ๕ เป็นกำเนิด** และ**ตั้งอยู่กลางธาตุละเอียดของขันธ์ ๕** (เบญจขันธ์) **ที่สุดละเอียด** (ของอรูปพรหมละเอียด) **มีอุปมาดังมะขามล่อน ที่เนื้อในของมะขามก็อยู่ส่วนเนื้อใน ไม่เนื่องด้วยเปลือกนอกของฝักมะขาม** แต่**เนื้อในก็ตั้งอยู่ตรงกลางขั้วของฝักมะขาม ซึ่งมีเมล็ดมะขามเป็นกำเนิด** ฉันใด **พระนิพพานธาตุของพระอรหันต์ ที่ยังครองเบญจขันธ์อยู่** (สอุปาทิเสสนิพพาน-ธาตุ) ก็**อยู่ส่วนพระนิพพานธาตุ ไม่เนื่องด้วย เบญจขันธ์** จึงชื่อว่า “**สูญ**” คือ **ว่างจากตนโลกิยะ** และ **สิ่งที่เนื่องด้วยตนโลกิยะนั้**น กล่าวคือ **สูญจากสังขาร แต่พระนิพพานธาตุของท่าน ก็ตั้งอยู่ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม** คือ **ธาตุละเอียดของเบญจขันธ์ที่สุดละเอียด นั้นเอง** ฉันนั้น —- ชยมงฺคโล ภิกขุ)

[๓๓] อ้างแล้ว (ดู ๓๑)

เล็ก”[๓๔]

ธาตุละเอียดของ **รูปขันธ์** ขยายส่วนหยาบออกมาเป็น**ดวงกาย** ประกอบด้วยธาตุละเอียดของ**ดิน-น้ำ-ไฟ-ลม** (มหาภูตรูป ๔) กับ ธาตุละเอียดของ**อากาศธาตุ** และ **วิญญาณธาตุ** (นี้ส่วนนามธรรมซึ่งตั้งอยู่ตรงกลางอากาศธาตุ) รวมเป็น **ธาตุ ๖** เจริญเติบโตมาเป็น**กาย** และ **ใจ จิต วิญญาณ**

ธาตุละเอียดของ**เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์** และ **วิญญาณขันธ์** รวมเรียกว่า **นามขันธ์ ๔** นี้เองที่ขยายส่วนหยาบออกมาเป็น **ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้**

ดวงเห็น มีขนาดประมาณเท่ากับเบ้าตาของกาย (ธาตุเห็นอยู่ท่ามกลางดวงนี้) มีหน้าที่รับอารมณ์ หรือเสวยอารมณ์

ดวงจำ มีขนาดเท่าดวงตาทั้งหมดของกาย (ธาตุจำอยู่ท่ามกลางดวงนี้) มีหน้าที่รวบรวมและจดจำอารมณ์

ดวงคิด มีขนาดเท่าตาดำ (ธาตุคิดอยู่ท่ามกลางดวงนี้) ลอยอยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงของหัวใจ ขนาดประมาณเท่า ๑ ซองมือของผู้เป็นเจ้าของ มีหน้าที่คิดหรือน้อมไปสู่อารมณ์

ดวงรู้ มีขนาดเท่าแววตาดำข้างใน (ธาตุรู้อยู่ท่ามกลางดวงนี้) มีหน้าที่รู้หรือรับรู้อารมณ์

เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้เองที่รวมเรียกว่า **“ใจ”** เมื่อรวมหยุดเป็นจุดเดียวกันเช่นนี้ได้ เรียกว่า ใจมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา)

จงพิจารณาต่อไปให้ถ้วนถี่ ก็จะเห็นว่า ในแต่ละขันธ์ คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ก็มีเห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ อย่างนี้เจืออยู่ด้วยหมดทุกขันธ์”

---

[๓๔] หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วิชชามรรคผลพิสดาร ๑; สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี, และ โครงการพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, พ.ศ.๒๕๒๘, หน้า ๖-๗.

“ดวงกาย” และ **เห็น จำ คิด รู้** นี้เอง ที่ขยายส่วนหยาบออกมาอีก เป็น **กาย ใจ จิต วิญญาณ** ของมนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลาย **ดวงคิด** หรือ **จิต** นั้น **ลอยอยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงของหัวใจอันบริสุทธิ์ มีประมาณเท่า ๑ ซองมือของผู้เป็นเจ้าของ** และ**จิตนี้โดยสภาพเดิมของมันแล้ว เป็นธรรมชาติที่ผ่องใส** จึงมีชื่อว่า **ปัณฑระ** แต่เนื่องจาก**จิตมักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่** และ**มักน้อมไปสู่อารมณ์ภายนอกอยู่เสมอ จึงเปิดช่องให้กิเลสเข้ามาทำจิตใจให้เศร้าหมอง ไม่ผ่องใส ย้อมสีน้ำเลี้ยงของจิตไปตามสภาพของกิเลสแต่ละประเภทที่ผ่านเข้ามานั้น เป็นต้นว่า เมื่อจิตระคนด้วยโลภะหรือราคะ ก็จะเห็นเป็นสีชมพู หรือเกือบเป็นสีแดง เมื่อจิตระคนด้วยโทสะ ก็จะมีสีเขียวเข้มเกือบดำ ถ้าจิตระคนด้วยโมหะ ก็จะมีสีเหมือนน้ำล้างเนื้อ สีขุ่นๆ เทาๆ หรือสีตะกั่วตัดก็มี** ขึ้นอยู่ที่สภาพของกิเลสว่าหนักเบาเพียงใด

นอกจากนี้ **อาการลอยของจิตในเบาะน้ำเลี้ยงของหัวใจนั้น ก็บอกอาการของจิตว่าฟุ้งซ่าน**หรือ**เซื่องซึม** หรือ**ปกติ** หรือ**หยุดนิ่งในอารมณ์เดียว** เพียงใด กล่าวคือ **ถ้าจิตลอยอยู่เหนือระดับน้ำเลี้ยงของหัวใจมาก ก็แสดงอาการของจิตว่า ฟุ้งซ่านมาก ถ้าลอยอยู่เหนือระดับน้ำเลี้ยงของหัวใจเพียงเล็กน้อย ก็นับว่าจิต มีสภาพปกติธรรมดา ถ้าลอยปริ่มพอดีกับระดับน้ำเลี้ยงของหัวใจก็เป็นเอกัคคตา** และ**ถ้าจมลงในเบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ ก็หลับ ถ้าจมลงมากก็สิ้นสติไปเลย** อย่างนี้เป็นต้น

“จิต” จึง**เป็นธรรมชาติที่สามารถจะเห็นได้ แต่ไม่เห็นได้ด้วยตาเนื้อ** หากแต่เห็นได้ด้วย **“ตาใน”** ซึ่งเป็น**ทิพย์** อันเป็นผลจากการเจริญภาวนาทำใจให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง บริสุทธิ์ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า

“สุทุทฺทสํ สุนิปุณํ ยตฺถ กามนิปาตินํ
จิตฺตํ รกฺเขถ เมธาวี จิตฺตํ คุตฺตํ สุขาวหํ.”[๓๕]

“ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิตที่เห็นได้ยากนัก ละเอียดนัก มักตกลงไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ [เพราะว่า] **จิตที่คุ้มครองแล้ว นำสุขมาให้.”**

---

[๓๕] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕, ขุททกนิกาย ธรรมบทคาถา, ข้อ ๑๓, หน้า ๑๙.

โดยเหตุที่จิตมักน้อมไปสู่อารมณ์ที่อยู่ภายนอกตัวอยู่เสมอ เมื่อจิตเปลี่ยนวาระนั้น จิตดวงเดิมจะตกศูนย์ไปยังฐานที่ ๖ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังไม่ละเอียดดีพอ ก็จะเห็นว่างหายไป แล้วจิตดวงใหม่ก็จะบังเกิดขึ้นมารับหน้าที่แทนอีกต่อไป **ดับแล้วก็เกิด เกิดดับๆๆ** อยู่อย่างนี้ พร้อมๆ กันกับธรรมชาติอีก ๓ อย่าง คือ **เวทนา สัญญา** และ **วิญญาณ** จึงมีสภาวะที่เป็น**อนิจจัง ทุกขัง** และ**อนัตตา** ไม่มีตัวตนให้ยึดถือได้ตลอดไป

อาการที่ว่างหายไปอยู่เสมอนั่นเอง จึงไม่มีรูปร่างให้เห็นได้แน่นอน นอกเสียจากว่าเมื่อรวมหยุดเป็นจุดเดียว เป็นเอกัคคตาจิตจริงๆ ก็จะมีนิมิตให้เห็นเป็นดวง หรือเห็นสีน้ำเลี้ยงของจิตที่ผ่องใสหรือขุ่นมัวด้วยสภาพของกิเลสที่มาระคนหรือดลจิตดลใจนั้นอยู่ และเนื่องจากที่ศูนย์กลางกายนั้นเป็นที่ตั้งของกำเนิดธาตุธรรมเดิม และเป็นที่ตั้งอันถาวรของจิตใจ คือไม่ว่าสัตว์ จะเกิด-จะดับ-จะหลับ-จะตื่น จิตใจทั้งดวงก็จะตกศูนย์ ไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ตรงระดับสะดือ แล้วจิตดวงใหม่ก็จะลอยขึ้นมายังศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ ก่อนจะทำหน้าที่ต่อไปเสมอ

พระพุทธองค์จึงได้ตรัสถึงสภาวะอีกอย่างหนึ่งของจิตว่า **มีคูหาหรือถ้ำเป็นที่อาศัย** คืออยู่ภายในศูนย์กลางกายของสัตว์หรือมนุษย์ที่มีชีวิตนั่นเอง ถ้าร่างกายแตกทำลายแล้วจิตใจจะอาศัยอยู่ด้วยไม่ได้ **ผู้ที่สำรวมจิตมิให้ปรุงแต่งอารมณ์ ไม่ให้หลงเคลิบเคลิ้มไปในอารมณ์ที่น่ารัก ไม่หลงเคียดแค้นชิงชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก ให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง ไม่ยินดียินร้ายเสียได้ ย่อมหลุดพ้นจากบ่วงของมาร**

ดังพระพุทธดำรัสว่า

“ทูรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คุหาสยํ
เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา.”[๓๖]

“ผู้ใดจักสำรวมจิตที่ไป [ได้] ไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง
มีถ้ำคือกายเป็นที่อาศัย ผู้นั้นย่อมพ้นจากเครื่องผูกของมารได้.”

---

[๓๖] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕, ขุททกนิกาย ธรรมบทคาถา, ข้อ ๑๓, หน้า ๑๙-๒๐.

๙.๓.๓ ความหมายประเภทของอาสวะ และอนุสัย ในจิตตสันดานของสัตว์

กิเลสเครื่องหมักดองในจิตสันดานของสัตว์ ชื่อว่า “**อาสวะ**” และ**กิเลสละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานของสัตว์** ชื่อว่า “**อนุสัย**” **วิธีเจริญจิตตานุ-ปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต เพื่อกำจัดหรือปหาน (ละ) กิเลสทั้งหลายเหล่านี้** ประเภทของ “อาสวะ” และ “อนุสัย” มีดังนี้

๙.๓.๓.๑ อาสวะ

หมายถึง อกุศลธรรมคือกิเลสเครื่องหมักดองในจิตตสันดานของสัตว์ มี ๔ ประเภท คือ

(ก) **กามาสวะ** คือ อกุศลธรรมที่เป็นเครื่องหมักดองจิตตสันดานของสัตว์ อันเป็นเหตุให้มีความทะยานอยากและยินดี พอใจ ในกามคุณทั้ง ๕ ได้แก่ความทะยานอยากและยินดีในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง และในสิ่งสัมผัสทางกาย

(ข) **ภวาสวะ** คือ อกุศลธรรมที่เป็นเครื่องหมักดองจิตตสันดานของสัตว์ อันเป็นเหตุให้อยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือที่รวมเรียกว่ามีความยินดีในภพภูมิต่างๆ

(ค) **ทิฏฐาสวะ** คือ อกุศลธรรมที่เป็นเครื่องหมักดองจิตตสันดานของสัตว์ อันเป็นเหตุให้มีความยินดี พอใจ ในความเห็นผิด และ

(ง) **อวิชชาสวะ** คือ อกุศลธรรมที่เป็นเครื่องหมักดองจิตตสันดานของสัตว์ อันเป็นเหตุให้มีความยินดี พอใจ ในความไม่รู้สัจจธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่รู้ในสภาวะของธรรมชาติทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ตามที่เป็นจริง

รวมเป็นอาสวะ ๔ อย่างด้วยกัน **แต่ถ้าจะกล่าวโดยหลักใหญ่ๆ ก็มีเพียง ๓** คือ **กามาสวะ ภวาสวะ** และ **อวิชชาสวะ** เท่านั้น

ส่วน**ทิฏฐาสวะ**นั้นเป็นแต่เพียงประเภทย่อยที่แยกมาจากอวิชชาสวะนั่นเอง

อาสวะเหล่านี้เองที่เป็นเครื่องหมักดองจิตตสันดานของสัตว์ เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปน เป็นอยู่ในเห็น จำ คิด รู้ เป็นรส เป็นชาติเจืออยู่ในเห็น จำ คิด รู้ ของสัตว์ผู้ที่ยังไม่บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เป็นเหตุให้มีความทะยานอยากและยินดี พอใจ ในกามคุณและในภพภูมิต่างๆ และประการสำคัญที่สุดก็คือ **เป็นเหตุให้ยินดีพอใจในความเห็นผิดและไม่รู้ สัจจธรรม หรือไม่รู้สภาวธรรมตามที่เป็นจริง แล้วก็จะสะสม ตกตะกอนนอนเนื่องอยู่ในจิตตสันดานของสัตว์ ในลักษณะของ "อนุสัย" ที่เป็นเครื่องห่อหุ้ม เห็น จำ คิด รู้ เป็นชั้นๆ เข้าไปข้างในจิตตสันดานของสัตว์ พร้อมที่จะฟุ้งขึ้นมาพร้อมกับอกุศลจิต เมื่อจิตออกไปยึดไปเกาะเกี่ยวกับอารมณ์ภายนอกต่างๆ**

ถ้าหากว่าผู้นั้นประมาท ขาดสติสัมปชัญญะ รู้สึกผิด ชอบ ชั่ว ดี บาป บุญ คุณ โทษ หรือทางเจริญ ทางเสื่อม **แล้วปล่อยให้จิตใจเลื่อนลอยตามอารมณ์นั้นแล้ว กิเลสที่เกิดขึ้นพร้อมกับอกุศลจิตนั้นก็จะมีอำนาจเหนือจิตใจ แล้วดลจิตดลใจให้ปฏิบัติหรือประกอบอกุศลกรรมด้วยกาย วาจา และใจ อันเป็นผลให้เกิดโทษ หรือความทุกข์เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่นต่อไป**

กล่าวโดยสรุป **กิเลสทั้งปวง** นับตั้งแต่อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายที่รวมเรียกว่า **สมุทัย** นั้น **ต่างก็ประชุมรวมลงอยู่ที่จิตใจของสัตว์ คือในเห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ อย่างนี้ ทั้งสิ้น** เพราะฉะนั้น **การแก้หรือปหานกิเลสทั้งหลายเหล่านี้ ก็จะต้องแก้ที่จิตใจ คือที่ เห็น จำ คิด และรู้ นี่เอง กิเลสจึงจะดับหมด แล้วธรรมกายจึงจะปรากฏขึ้นใสสว่าง สะอาดบริสุทธิ์ ขยายส่วนใหญ่โตออกไปได้เต็มธาตุเต็มธรรม** แล้วก็จะไม่กลับมัวหมองและไม่กลับเล็กเข้ามาอีก เพราะเบิกบานเต็มที่ เหมือนดอกบัวที่บานแล้ว ก็จะเห็นธรรมกายนั้นใสสว่างอยู่ทุกเมื่อ

๙.๓.๓.๒ อนุสัย

หมายถึง กิเลสละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในจิตตสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมีอยู่ ๗ ประเภทด้วยกัน คือ

(ก) **กามราคานุสัย** ได้แก่ กิเลสละเอียดประเภทความยินดี พอใจ ติดใจอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ คือความติดใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส และในสิ่งสัมผัสทางกาย กิเลสประเภทนี้ เมื่อมีอารมณ์จากภายนอกมากระทบ หรือจิตสร้างธัมมารมณ์ขึ้นมาเอง แล้วปรุงแต่งอารมณ์นี้ให้เกิดเวทนาต่างๆ ก็จะแสดงตัวออกมาพร้อมกับอกุศลจิต ในรูปของราคะ โลภะ หรืออภิชฌาวิสมโลภะ ซึ่งเป็นกิเลสในระดับกลางและหยาบตามลำดับ

(ข) **ทิฏฐานุสัย** ได้แก่ ความเห็นผิด ซึ่งจะแสดงตัวขึ้นมาในรูปของโมหะ หรือมิจฉาทิฏฐิ พร้อมกับอกุศลจิต ในฐานะเป็นเหตุนำหรือเหตุหนุนแล้วแต่กรณี

(ค) **ปฏิฆานุสัย** ได้แก่ ความขัดเคืองใจ ไม่พอใจในอารมณ์ต่างๆ เมื่อจิตกระทบเข้ากับอารมณ์ภายนอกที่ไม่ถูกใจ ก็จะแสดงตัวออกมาในรูปของโทสะคือความโกรธอย่างรุนแรงหรือในรูปของโกธะคือความโกรธอย่างบางเบา หรืออุปนาหะ คือความผูกใจเจ็บ ผูกพยาบาท หรือจองเวร

(ง) **ภวราคานุสัย** ได้แก่ ความยินดีในความเป็นอยู่ในภพ

(จ) **มานานุสัย** ได้แก่ ความอวดดื้อถือดี ไม่ยอมลงใคร ไม่ว่าจะผิดหรือถูก ซึ่งจะออกมาในรูปของมานะทิฏฐิ อันเป็นปมด้อยหรือปมเด่นในทางต่างๆ

(ฉ) **วิจิกิจฉานุสัย** ได้แก่ ความลังเลสงสัยในสภาวธรรมต่างๆ

(ช) **อวิชชานุสัย** ได้แก่ ความไม่รู้สัจจธรรมทั้ง ๔ ได้แก่ ความไม่รู้ในลักษณะของทุกข์ทั้งลับและเปิดเผย ทั้งที่เห็นได้ง่ายและที่เห็นได้ยาก

ความไม่รู้ในเหตุแห่งทุกข์ ความไม่รู้ในสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ และความไม่รู้ในหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อันถาวร ความไม่รู้อดีต ความไม่รู้อนาคต และความไม่รู้เหตุและผลที่เกี่ยวเนื่องกันอันเป็นผลให้เกิดทุกข์ ที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาทธรรม อวิชชานุสัยนี้จะแสดงตัวออกมาพร้อมกับอกุศลจิตในฐานะที่เป็นทั้งเหตุนำและเหตุหนุนกิเลสอื่น ในลักษณะของโมหะหรือมิจฉาทิฏฐิ

อนุสัยคือกิเลสละเอียดทั้ง ๗ นี้ **ความจริงก็มีอนุสัยหลักอยู่ ๓ ประเภท** คือ

- **ปฏิฆานุสัย**
- **กามราคานุสัย** และ
- **อวิชชานุสัย**

ส่วนอนุสัยอื่นนอกจากนี้ ก็เป็นแต่เพียงแยกรายละเอียดออกไปจากอนุสัยหลักนี้เท่านั้น ในการพิจารณาสภาวธรรมต่อไปนี้จึงจะยกมากล่าวแต่เพียงปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย และอวิชชานุสัย

๙.๓.๔ วิธีพิจารณาเห็น และกำจัดหรือปหานอนุสัยกิเลส

สำหรับท่านที่ยังปฏิบัติไม่ได้ถึงธรรมกาย ก็น้อมใจตาม และสามารถจะรู้เห็นได้ตามสมควร

ส่วนผู้ถึงธรรมกายแล้ว ให้ทุกท่าน**รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วให้ญาณพระธรรมกายเพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุดนิ่งกลางของกลางดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ แล้วพิจารณารอบๆ "ดวงรู้"** ซึ่งมีลักษณะสัณฐานกลมใสประมาณเท่าเมล็ดพริกไทย **จะเห็นมีสีดำมัวๆ หนาประมาณ ๑ กระเบียด ถ้าเป็นผู้มีกิเลสหนามาก ก็จะเห็นเป็นสีดำเข้มมาก ถ้าเป็นผู้มีกิเลสเบาบางก็จะเห็นเป็นเพียงสีมัวๆ ฝ้าๆ เหมือนกระจกฝ้า** เครื่องหุ้ม**ดวงรู้**หรือ**วิญญาณ**นี้เอง คือ **อวิชชานุสัย** ดวงวิญญาณของสัตว์โลกทั้งหลายจะถูกห่อหุ้มอยู่ในกระเปาะหุ้มของอวิชชานี้ เหมือนกับไข่ขาวหุ้มไข่แดงอยู่ฉะนั้น ดวงวิญญาณหรือดวงรู้

จึงไม่อาจขยายโตเต็มส่วนเหมือนดวงญาณรัตนะของพระธรรมกาย

ทีนี้ ก็ให้พิจารณาดูรอบๆ **ดวงคิด** หรือ **จิต** ซึ่งมีลักษณะสัณฐานกลมใส โตประมาณเท่าลูกตาดำ อีกต่อไป ก็**จะเห็นเครื่องหุ้มของคิด หนาประมาณ ๑ กระเบียด สีมัวๆ หุ้มอยู่รอบนอกของดวงคิดหรือ "จิต" คือกามราคานุสัย สำหรับผู้ที่มีกามราคะกล้า ก็จะเห็นเป็นสีเข้มมาก ถ้ามีกามราคะเบาบางลงมากแล้ว ก็จะเห็นเป็นสีมัวๆ หรือ ฝ้าๆ**

และเมื่อพิจารณาผ่านไปยัง**ดวงจำซึ่งมีสัณฐานกลมประมาณเท่าลูกตา** และ**ดวงเห็นซึ่งเป็นดวงกลมใส ขนาดประมาณเท่าเบ้าตาของผู้เป็นเจ้าของ ก็จะเห็นเครื่องหุ้มของเห็น**และ**จำ อยู่โดยรอบ สีดำมัวๆ หนาประมาณ ๑ กระเบียด** อีกเหมือนกัน คือ **ปฏิฆานุสัย ผู้ที่มีกิเลสประเภทเจ้าโทสะ ก็จะเห็นเป็นสีดำเข้มมาก ถ้ามีกิเลสนี้เบาบางก็จะเห็นเป็นสีจางๆ มัวๆ**

ตามนัยที่พิจารณานี้ เป็นการพิจารณาจากละเอียดออกมาหาหยาบ ที่เรียกว่า **ปฏิโลม** คือจาก**ดวงรู้**หรือ**วิญญาณ**มาหา**ดวงเห็น** แต่ถ้าจะพิจารณาจากหยาบไปหาละเอียดเป็น **อนุโลม** ก็จะเห็นว่า **ปฏิฆานุสัยหุ้มอยู่รอบนอกของเห็น**และ**จำ** เหมือนลูกตาขาว **กามราคานุสัยก็หุ้มคิด**หรือ**จิตอยู่ชั้นกลางเข้าไป** เหมือนลูกตาดำ และ**อวิชชานุสัยก็หุ้มดวงรู้หรือวิญญาณอยู่ชั้นในเข้าไปอีก** เหมือนแววตาดำ ฉะนั้น

เนื่องจากอนุสัยทั้ง ๓ คือ **ปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย** และ**อวิชชานุสัย** นี้ **ต่างก็หุ้ม เห็น จำ คิด** และ **รู้ เป็นไส้กัน** คือ**อยู่ในกลางของกลาง เป็นชั้นๆ กันเข้าไปในจิต** นี้ประการหนึ่ง และ**อนุสัยเอง ก็เกิดจากความนอนเนื่องของกิเลส** ทั้งกิเลสหยาบ กลาง และกิเลสละเอียด ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับอกุศลจิตที่ฟุ้งซ่านออกไปรับ ไปยึด ไปเกาะอารมณ์ภายนอกที่ถูกใจบ้าง ที่ไม่ถูกใจบ้าง และที่เฉยๆ บ้าง แล้วประกอบกรรมที่เป็นอกุศลด้วยกาย วาจา และใจ ไปโดยความไม่รู้หรือเพราะความมืดมน ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ หรือไม่รู้จักทางเจริญ ทางเสื่อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิเลสประเภทโมหะและมิจฉาทิฏฐิ ได้แก่ ความหลงผิดหรือเห็นผิด

ความไม่รู้ในสัจจธรรมและสภาวธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริง **แล้วหมักหมมตกตะกอนนอนเนื่องอยู่ในจิตตสันดานของสัตว์ทั้งหลาย** นี้อีกประการหนึ่ง

การกำจัดหรือปหานอนุสัยกิเลสเหล่านี้ จึงต้องกระทำที่จิตใจอันประกอบด้วยเห็น จำ คิด รู้ ซึ่งเป็นชุมทางของกิเลสนั่นเอง กล่าวคือ

ผู้ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้หมั่นพิสดารกายไปสู่สุดละเอียดอยู่เสมอ หรือให้**อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของใจรวมหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถ** ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือจะนอน ก็ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอ **เห็นดำ**หรือ**ขุ่นมัวก็ให้รีบทำให้ใสในทันที** เพราะ**ดำ**หรือ**ขุ่นมัว**นั้นก็คือ**อกุศลธรรม**และ**อัพยากตธรรม ซึ่งกำลังแทรกซ้อนเข้ามาในจิตใจ เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปน เป็น เข้ามาในจิตใจ จึงต้องให้มีจิตพิจารณาเห็นจิตในจิต เป็นภายใน แล้วเจริญภาวนาเพื่อชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ โดยให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด กลางของกลางๆๆ ลงไป ณ ศูนย์กลาง เห็น จำ คิด รู้** นั่นแหละ **จิตก็จะไม่ฟุ้งซ่านออกไปรับอารมณ์ภายนอก** และ **ไม่ปรุงแต่ง (ไม่สังขาร) อารมณ์ภายนอกที่มากระทบให้เกิดกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลธรรมอื่นๆ**

พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมซึ่งตั้งอยู่ในท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบก็ตกศูนย์ ลงไปยังฐานที่ ๖ เมื่อจิตดวงเดิมว่างหายไป

จิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็น "กายมนุษย์ละเอียด" ก็จะบังเกิดขึ้นมาแทนที่ เครื่องหุ้ม เห็น จำ คิด รู้ คือ **ปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย อวิชชานุสัย ก็จะจางลง ใจก็กลับใสบริสุทธิ์สว่างขึ้นกว่าเดิม ทำให้ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ของกายมนุษย์ละเอียดขยายส่วนโตขึ้นกว่าของกายมนุษย์หยาบ** คือโตขึ้น**เป็นประมาณ ๒ เท่าของไข่แดงของไข่ไก่**

ทีนี้ **ก็ให้ใจของกายมนุษย์ละเอียดรวมหยุดนิ่งลงไปที่ตรงกลางเห็น จำ คิด**

รู้ ของกายมนุษย์ละเอียดอีกต่อไป พอใจหยุดถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดนั้นก็ตกศูนย์ว่างหายไปอีก แล้วจิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็น "กายทิพย์" ก็จะปรากฏขึ้นแทนที่ เครื่องหุ้มเห็น จำ คิด รู้ คือ ปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย อวิชชานุสัย ของทิพย์ก็จางลง ใจของกายทิพย์ใสละเอียด สะอาดบริสุทธิ์และสว่างยิ่งกว่าใจของกายมนุษย์ละเอียด ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ก็ขยายส่วนโตขึ้นไปอีกเป็นประมาณ ๓ เท่าของไข่แดงของไข่ไก่

ใจของกายทิพย์หยาบก็หยุดนิ่งลงไปตรงศูนย์กลาง เห็น จำ คิด รู้ ของกายทิพย์นั้นต่อไปอีก พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์นั้นก็ตกศูนย์ว่างหายไปอีก จิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็น**กายทิพย์ละเอียด** ก็จะผุดลอยขึ้นมาแทนที่ อนุสัยกิเลสเครื่องหุ้มของเห็น จำ คิด รู้ ก็จางลงกว่าเดิม ใจของกายทิพย์ละเอียด ใสละเอียดบริสุทธิ์และสว่างยิ่งกว่าจิตดวงเดิม ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ของกายทิพย์ละเอียดนี้ก็ขยายส่วนโตขึ้น เป็นประมาณ ๔ เท่าของฟองไข่แดงของไข่ไก่

ให้ใจของกายทิพย์ละเอียดหยุดในหยุดลงไปที่กลางเห็น จำ คิด รู้ ณ ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียดนั้นต่อไปอีก พอใจหยุดได้ถูกส่วนเข้า

จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียดก็จะตกศูนย์ว่างหายไป แล้วก็จะเห็นจิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็น**กายรูปพรหมหยาบ**บังเกิดขึ้นมาแทนที่ เครื่องหุ้มของเห็น จำ คิด รู้ คือ ปฏิฆานุสัย กาม-ราคานุสัย อวิชชานุสัย ก็จางลง ใจของกายรูปพรหมก็ ใสละเอียดบริสุทธิ์และมีรัศมีสว่างขึ้นยิ่งกว่าจิตดวงเดิม ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ก็ขยายส่วนโตขึ้นประมาณ ๕ เท่าของไข่แดงของไข่ไก่

ใจของกายรูปพรหมหยาบก็หยุดนิ่งลงไปที่กลางเห็น จำ คิด รู้ ณ กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมหยาบนั้น พอใจหยุดถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อม

ด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมหยาบก็จะตกศูนย์ว่างหายไป แล้วจะปรากฏจิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็น**กายรูปพรหมละเอียด**บังเกิดขึ้นแทนที่ เครื่องหุ้มของเห็น จำ คิด รู้ คือปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย อวิชชานุสัย ก็จางลง ใจของกายรูปพรหมละเอียด ก็ใสละเอียดบริสุทธิ์มีรัศมีสว่างขึ้นยิ่งกว่าจิตดวงเดิม ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ก็ขยายส่วนโตขึ้นเป็นประมาณ ๖ เท่าของไข่แดงของไข่ไก่

ใจของกายรูปพรหมละเอียด ก็หยุดนิ่งลงไปที่กลางเห็น จำ คิด รู้ ณ ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียดก็จะตกศูนย์ ว่างหายไปอีก และจะปรากฏจิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย**อรูปพรหมหยาบ** บังเกิดขึ้นมาแทนที่ อนุสัยกิเลสเครื่องหุ้มของ เห็น จำ คิด รู้ ของอรูปพรหมก็ยิ่งจางลง ใจของกายอรูปพรหมหยาบก็ใสละเอียดบริสุทธิ์และมีรัศมีสว่างยิ่งขึ้นไปกว่าจิตดวงเดิม ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ก็ขยายส่วนโตขึ้นประมาณ ๗ เท่าของไข่แดงของไข่ไก่

ทีนี้ ก็ให้ใจของกายอรูปพรหมหยาบหยุดในหยุดลงไปที่กลาง เห็น จำ คิด รู้ กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมหยาบนั้นอีกต่อไป พอใจหยุดได้ถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมหยาบก็จะตกศูนย์ ว่างหายไปอีก จิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย**อรูปพรหมละเอียด**ก็ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ ปฏิฆานุสัยเครื่องหุ้มของเห็นและจำ และ กามราคานุสัยเครื่องหุ้มของคิดหรือจิต ก็จางหายไป

อวิชชานุสัยเครื่องหุ้มของรู้หรือวิญญาณ ก็จางลงมาก ใจของกายอรูปพรหมละเอียดก็ใสบริสุทธิ์และมีรัศมีสว่างยิ่งกว่าเดิม ดวงเห็น จำ คิด รู้ ก็ใสละเอียดสะอาดบริสุทธิ์ จากเครื่องเศร้าหมองยิ่งขึ้น และขยายส่วนโตขึ้นเป็นประมาณ ๘ เท่าของไข่แดงของไข่ไก่ หรือประมาณเท่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์

ใจของกายอรูปพรหมละเอียดก็หยุดนิ่งลงไปที่กลางเห็น จำ คิด รู้ ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียดต่อไป พอใจหยุดถูกส่วนเข้า ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ก็จะตกศูนย์พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด ว่างหายไปอีก นี้คือ **วิญญาณของกายในภพ ๓ ดับ** แล้วจะเห็นดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ **ซึ่งบัดนี้กลับเป็นญาณรัตนะของกายธรรม พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย บังเกิดขึ้นแทนที่อวิชชานุสัยเครื่องหุ้มรู้ ก็หายไป เครื่องหุ้มญาณรัตนะของธรรมกายกลับเป็นวิชชา (ธรรมเครื่องให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรมและสภาวะของธรรมชาติทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง (สังขาร/สังขตธรรม) และที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง (วิสังขาร/อสังขตธรรม) ตามความเป็นจริง) ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้** คือ **"ญาณรัตนะ"** ก็**ขยายโตขึ้นเต็มส่วน เท่าหน้าตักและความสูงของธรรมกาย** คือ **ขนาดประมาณเกือบ ๕ วา** และมีรัศมีสว่างสวยงามยิ่งนัก

กาย กับ **ใจ ของธรรมกาย**ก็กลับเป็น **ปฐมมรรค** เป็นเนื้อหนังที่แท้จริง รวบยอดกลั่นออกมาจากพระวินัยปิฎก **ดวงศีล** ก็เป็น**อธิศีล** คือศีลยิ่งอย่างแท้จริง กาย วาจา และใจ ตลอดทั้งเจตนาความคิดอ่านทั้งหลาย เป็นอันสะอาดบริสุทธิ์หมด

จิต ก็กลับเป็น **มรรคจิต** เป็นเนื้อหนังที่แท้จริง รวบยอดกลั่นออกมาจากพระสุตตันตปิฎก เป็น **อธิจิต** คือจิตยิ่งแท้ๆ เพราะบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสนิวรณ์

วิญญาณ ก็เป็น **มรรคปัญญา** เป็น **ญาณรัตนะ** เพราะอวิชชานุสัยเครื่องหุ้มของรู้จางลงมาก จึงใสละเอียดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองมาก และขยายโตเต็มส่วนของธรรมกาย มรรคปัญญานี้เป็นเนื้อหนังที่แท้จริง รวบยอดกลั่นออกมาจากพระอภิธรรมปิฎก จึงจัดเป็น **อธิปัญญา**แท้ๆ

กายธรรมนี้เอง คือ **พระพุทธรัตนะ ดวงธรรม ที่ทำให้เป็นธรรมกาย** คือ **ธรรมรัตนะ** และ**กายธรรมละเอียดๆ ในท่ามกลางพระพุทธรัตนะ**นี้ คือ **พระสังฆรัตนะผู้ปฏิบัติและผู้รักษาพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้าไว้**

ก็ให้ใจของกายธรรมหยุดในหยุด ลงไปที่กลางของกลางๆๆ ต่อๆ ไปอีก ก็จะถึงดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย และเห็น จำ คิด รู้ คือ ญาณรัตนะ ที่ละเอียดๆ ต่อไปอีก คือ **ธรรมกายโคตรภูละเอียด, ธรรมกายพระโสดาบันหยาบ พระโสดาบันละเอียด, ธรรมกายพระสกิทาคามีหยาบ พระสกิทาคามีละเอียด, ธรรมกายพระอนาคามีหยาบ พระอนาคามีละเอียด, ธรรมกายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียด ซึ่งใสละเอียด บริสุทธิ์จากเครื่องหุ้มฝ่ายอกุศลทั้งปวง ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้** คือ **ญาณรัตนะ และดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายก็ขยายส่วนโตขึ้นไปอีก เป็นขนาด ๕ วา ๑๐ วา ๑๕ วา และ ถึง ๒๐ วา ตามลำดับ**

ยิ่งดำเนินไปสุดละเอียดเพียงใด จิตใจก็ยิ่งใสสะอาดบริสุทธิ์ จากเครื่องเศร้าหมองยิ่งขึ้นเพียงนั้น

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ก็คือ **การเจริญภาวนาพิจารณาเห็นสภาวธรรม**คือ**ความเกิดขึ้น**และ**ความเสื่อมไปของจิตในจิต ตามธรรมชาติที่เป็นจริง พร้อมด้วยถอดอนุสัยกิเลสจากจิตของกายหยาบ ไปสู่จิตที่ละเอียดยิ่งกว่า จนถึงจิตของกายโลกุตตระ**คือ**ธรรมกาย ซึ่งเป็นกายในกายที่สุดละเอียด พ้นจากกายในภพ ๓ นี้ ตั้งแต่กายที่ ๙ เป็นต้นไปจนสุดละเอียด ช่วยให้ปัญญาหยั่งรู้เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น** และ**ช่วยให้วิชชา ได้แก่ วิชชา ๓ วิชชา ๘** และ **อภิญญา ๖ เกิด**และ**เจริญขึ้น ให้สามารถปหานอวิชชา**อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดบาปอกุศลทั้งปวงให้หมดสิ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เพราะฉะนั้น **แนวทางปฏิบัติภาวนาธรรมตามแนววิชชาธรรมกาย ที่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด ผ่านกาย เวทนา จิต และธรรม** หรือที่รู้กันในหมู่ผู้ปฏิบัติว่า **พิสดารกายสุดกายหยาบกายละเอียด แล้วก็ให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดไว้ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตที่ละเอียดที่สุดอยู่เสมอ อย่างน้อยก็ครึ่งหนึ่งของใจ ให้เห็นใสละเอียด สะอาด บริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองอยู่เสมอนั้น ก็คือ**

การปฏิบัติภาวนาที่ให้ผลเป็นการดับกิเลสจากจิตใจของกายหยาบไป สู่จิตใจของกายละเอียด ที่เรียกว่า **"ดับหยาบไปหาละเอียด" ไปจนสุดละเอียด** นี้เอง ชื่อว่า **"นิโรธ" ดับสมุทัย** คือ**เป็นธรรมเครื่องปหานหรือกำจัดอนุสัยกิเลสที่ละเอียดๆ และนอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานนั้นให้หมดสิ้นไป ด้วยโลกุตตรปัญญา** คือ**มรรคจิต**และ**มรรคปัญญา ของธรรมกายอันเจริญขึ้นแล้ว พร้อมด้วย "วิชชา" ธรรมเป็นเครื่องรู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรมและสภาวะของสังขาร/สังขตธรรม** และ **วิสังขาร/อสังขตธรรม ตามที่เป็นจริง จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น นั่นเอง**

และในขณะเดียวกัน **การเจริญภาวนาดังกล่าวก็มีลักษณะเป็นการถอดขันธ์จากกายโลกิยะทั้ง ๘ ซึ่งเป็นกายที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ ไปสู่กายที่ละเอียดบริสุทธิ์ผ่องใสกว่า คือ ธรรมขันธ์ ซึ่งเป็นกายที่พ้น ภพ ๓ ไปแล้ว** และ**ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เป็นวิสังขาร/อสังขตธาตุอสังขตธรรมล้วนๆ อันไม่ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งไตรลักษณ์** กลับมีสภาวะที่**เที่ยง (นิจฺจํ) เป็นบรมสุข (ปรมํ สุขํ)** และ**ยั่งยืน (ธุวํ) อันเป็นอัตตลักษณะที่ตรงกันข้ามกับอนัตตลักษณะของสังขาร/สังขตธรรม โดยสิ้นเชิง**

ผลจากการเจริญภาวนาดังกล่าวนี้เอง **ที่สามารถให้เห็นธรรม**คือ**ความเกิดขึ้น**และ**ความเสื่อมไปในจิต เป็นทางให้เกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์ และเป็นทางให้คลายจากความกำหนัดยินดี ให้จิตวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลก ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ และเสวยสุขด้วยความสงบด้วยปัญญาอันเห็นชอบต่อไป**

เมื่อเจริญภาวนามาถึงเพียงนี้ ย่อมประจักษ์ในความจริงที่ว่า **ณ ศูนย์กลางกายอันเป็นที่ตั้งถาวรของใจและกำเนิดธาตุธรรมเดิมนี้เอง** คือ **ทางสายเอก** หรือ **เอกายนมรรค ทางไปของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย**

ณ ศูนย์กลางกายนี้ แม้แต่ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังไม่ถึงธรรมกาย หากหมั่นเจริญภาวนารวมใจให้หยุด ให้นิ่งลงไปที่กลางของกลางนี้ไว้เสมอทุกอิริยาบถ ก็ยังได้ผลในทางกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ดีกว่าไปจรดใจไว้ที่อื่น เพราะการจรดใจไว้ ณ กลางของกลางศูนย์กลางกายนี้ ใจจะหยุด สงบ และ**สงัด จากกิเลสนิวรณ์ ไม่ฟุ้งซ่านไปรับอารมณ์ภายนอก ไม่ปรุงแต่งอารมณ์ให้เกิดกิเลสสัญโญชน์ ให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดและเป็นทุกข์อีก**

ธรรมปฏิบัติให้ "ใจหยุด" นั้นแหละ**เป็นตัวสำเร็จ** เพราะ**ถูกทางสายกลาง คือ กลางของกาย เวทนา จิต และธรรม ของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งอยู่ตรงหรือในแนวเดียวกันกับอายตนะนิพพาน อันเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์และที่เป็นบรมสุขนั่นเอง.**

ตอนที่ ๑๐

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๓๗]

คำว่า "ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" นั้น หมายถึง การมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ซึ่งถ้าจะวิเคราะห์ถึงความหมายอย่างกว้างขวางแล้วก็คือ การให้มีสติระลึกเห็นได้ในธรรมทั้งปวงว่า ธรรมใดเป็นธรรมฝ่ายบุญกุศลหรือธรรมขาว ที่เป็นธรรมฝ่ายพระ ซึ่งเรียกว่า กุศลธรรม พระบาลีว่า **กุสลา ธัมมา**, ธรรมเหล่าใดที่เป็นฝ่ายบาปอกุศล หรือธรรมดำ ที่เป็นธรรมฝ่ายมาร ซึ่งเรียกว่า อกุศลธรรม พระบาลีว่า **อกุสลา ธัมมา**, และธรรมใดที่เป็นธรรมกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป หรือเป็นธรรมที่ไม่เป็นฝ่ายขาวและฝ่ายดำ เรียกว่า อัพยากตธรรม พระบาลีว่า **อัพยากตา ธัมมา**

[๓๗] พระราชญาณวิสิฐ, ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกาย และพระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐, โรงพิมพ์ บริษัท เอชทีพี เพรส จำกัด หน้า ๔๗๓-๕๓๐.

พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในปิฎกทั้ง ๓ คือที่มีมาทั้งในพระสูตร ในพระวินัย และทั้งในพระปรมัตถ์ (พระอภิธรรม) ต่างก็เกี่ยวด้วยธรรมทั้ง ๓ เหล่านี้ คือ **กุสลา ธัมมา, อกุสลา ธัมมา** และ **อัพยากตา ธัมมา** ทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์สำคัญในการที่ให้มีสติระลึกเห็นได้ในธรรมทั้งหลายเหล่านี้ จะเห็นได้จากแนวทางปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน และที่จะมีมาอีกต่อไปในอนาคต ซึ่งต่างก็มีแนวการสอนตรงกันหมด

ดังพระพุทธภาษิตว่า

"สพฺพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสูปสมฺปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ."[๓๘]

แปลความว่า

"การไม่กระทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตใจของตนให้ผ่องใส นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย."

เพราะฉะนั้น ความมุ่งหมายสำคัญในการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมหมั่นมีสติระลึกเห็นธรรมเหล่านี้ได้ แล้วก็ให้มีสัมปชัญญะ พิจารณาคุณและโทษของธรรมแต่ละเหล่า เหล่านี้ว่า ธรรมใดเป็นคุณ คือให้ผลที่เป็นความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุข ธรรมใดที่เป็นโทษ คือให้ผลที่เป็นความเสื่อม หรือความทุกข์เดือดร้อน และธรรมเหล่าใดที่เป็นธรรมกลางๆ แล้วก็พึงละธรรมที่เป็นโทษนั้นเสีย และในขณะเดียวกันก็หมั่นประกอบธรรมที่เป็นคุณยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อความพ้นทุกข์และความสันติสุขอย่างถาวร คือ พระนิพพาน อันเป็นแดนเกษมที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง ตามแนวทางพระพุทธศาสนา นั่นเอง

ดังพระพุทธภาษิตว่า

"กณฺหํ ธมฺมํ วิปฺปหาย สุกฺกํ ภาเวถ ปณฺฑิโต
โอกา อโนกมาคมฺม วิเวเก ยตฺถ ทูรมํ."[๓๙]

---

[๓๘] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐเล่มที่๑๐, ทีฆนิกายมหาวรรค, ข้อ ๕๔, หน้า ๕๗.

[๓๙] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๙, สังยุตตนิกาย มหาวรรค, ข้อ ๙๘, หน้า ๒๙.

แปลความว่า

"บัณฑิตควรละธรรมดำเสีย ยังธรรมขาวให้เจริญ อาศัยพระนิพพาน ไม่มีอาลัยจากอาลัย [คือออกจากอาลัย อาศัยพระนิพพาน] ..."

เหตุที่บัณฑิตพึงละธรรมดำและพึงเจริญธรรมขาวนั้น ก็มีปรากฏในธัมมิกเถรภาษิตว่า

"อธมฺโม นิรยํ เนติ ธมฺโม ปาเปติ สุคฺคตึ."[๔๐]

แปลความว่า

"อธรรมย่อมนำไปสู่นรก ธรรมย่อมนำให้ถึงสุคคติ."

สภาพที่เป็นบาปอกุศลหรือธรรมดำนั้น ย่อมนำสัตว์ไปสู่นรกหรือทุคคติภูมิ อันเป็นภูมิของสัตว์ที่ชั่ว ที่ไม่ดี ที่ไม่มีความสุขสบาย หรือที่ๆ มีความทุกข์เดือดร้อน, ส่วนสภาพที่เป็นบุญกุศลหรือธรรมขาวนั้น ย่อมนำไปสู่สุคติ อันเป็นภูมิของสัตว์ที่ดี ที่มีความสุขสบาย หรือที่ๆ ไม่มีความทุกข์เดือดร้อน

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์ของการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาและระลึกเห็นได้อยู่เสมอ ว่า ธรรมใดเป็นธรรมดำ หรือบาปอกุศล ที่นำไปสู่ความเสื่อม หรือความทุกข์เดือดร้อน ก็พึงละเสีย,

ส่วนธรรมใดที่เป็นธรรมขาวหรือบุญกุศล ที่นำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุข ก็พึงเจริญให้มากยิ่งๆ ขึ้นไป และธรรมใดที่เป็นกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่ให้สุข ไม่ให้ทุกข์ ก็ให้พิจารณาระลึกเห็นธรรมนั้น ตามที่เป็นจริง ด้วย **สัมมาทิฏฐิ** คือความเห็นชอบ ในทุกข์ ในเหตุแห่งทุกข์ ในสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ และในหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อย่างถาวร ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

หลักปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี้ จะแบ่งเป็น ๘ ตอน คือ

๑๐.๑. ว่าด้วยนิวรณ์ ๕

๑๐.๒. ว่าด้วยอุปาทานขันธ์ ๕ (ความยึดมั่นในขันธ์ ๕)

---

[๔๐] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๖, ขุททกนิกาย เถรคาถา, ข้อ ๓๓๒, หน้า ๓๑๕.

๑๐.๓. ว่าด้วยอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ (ที่เกิดที่ดับสัญโญชน์)

๑๐.๔. ว่าด้วยการสรุปผล ของการเจริญเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา (ในส่วนที่เกี่ยวกับ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘)

๑๐.๕. ว่าด้วยอินทรีย์ ๒๒

๑๐.๖. ว่าด้วยอริยสัจ ๔

๑๐.๗. ว่าด้วยโพชฌงค์ ๗

๑๐.๘. ว่าด้วยปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒

๑๐.๑ ว่าด้วย นิวรณ์ ๕

หลักปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อแรก ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็น และระลึกได้ในธรรม อันเป็นเครื่องกีดกั้นความดี คือ นิวรณ์ทั้ง ๕ ซึ่งได้แก่

๑๐.๑.๑ กามฉันทนิวรณ์

ได้แก่ ความยินดี พอใจ ติดใจอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ ได้แก่ ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสิ่งสัมผัสทางกาย

๑๐.๑.๒ พยาบาทนิวรณ์[๔๑]

ได้แก่ ความขัดเคืองใจ โกรธ ความผูกโกรธ ผูกใจเจ็บแค้น หรืออาฆาตพยาบาทจองเวร อันสืบเนื่องแต่กระทบเข้ากับอารมณ์ที่ไม่พอใจและโกรธ โดยเหตุที่คิดว่า เขาทำความเสื่อมเสียให้แก่ตนเอง หรือให้แก่คนที่ตนรัก หวงแหน หรือเพราะคิดว่า เขาทำคุณประโยชน์ให้แก่คนที่ตนเองเกลียดชัง เป็นต้น จึงเป็นเหตุให้ไม่ยินดีในการประกอบกัมมัฏฐาน

๑๐.๑.๓ ถีนมิทธนิวรณ์

ได้แก่ ความหดหู่ท้อถอยจากอารมณ์ที่เพ่งเพียร ความง่วงเหงาซึมเซา อันเป็นเหตุให้จิตใจไม่ปลอดโปร่ง กระปรี้กระเปร่า

---

[๔๑] พยาปาท มีความหมายว่า อรติ (ความไม่ยินดี) คือไม่ยินดีในการประกอบกัมมัฏฐาน.

๑๐.๑.๔ อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์[๔๒]

ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน ความตื่นเต้น หรือความคิดวิตกกังวลไปในเรื่องราวต่างๆ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต หรือชอบแสวงหาเรื่องคนอื่นมาซุบซิบนินทา อันเป็นเหตุให้จิตใจไม่สงบ

๑๐.๑.๕ วิจิกิจฉานิวรณ์

ได้แก่ ความลังเล ไม่แน่ใจ มีความเคลือบแคลงสงสัยในธรรมปฏิบัติ ว่าจะเป็นทางถูกต้อง อันให้ผลเป็นคุณแน่จริงหรือ หรือจะเป็นทางผิดให้ผลเป็นโทษ

นิวรณธรรมทั้ง ๕ นี้ จัดว่าเป็นปฏิปักษ์ธรรม คือ เป็นธรรมที่เป็นข้าศึกแห่งคุณความดี กล่าวคือ เมื่อนิวรณธรรมเหล่านี้แม้อย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นกับจิตแล้ว ย่อมทำให้ไม่สามารถจะเห็นอรรถเห็นธรรมได้ชัดแจ้งตามที่เป็นจริง เพราะฉะนั้นจึงควรจำกัดเสีย

เมื่อจิตสงบระงับจากนิวรณธรรมดีแล้ว ย่อมควรแก่งานวิปัสสนาเพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรมทั้งหลายได้ตามที่เป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการเจริญ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ซึ่งเป็น ๑ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อความพ้นทุกข์อย่างถาวร ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามแนวทางพระพุทธศาสนาต่อไป

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสการบำเพ็ญสติปัฏฐาน มีการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ นิวรณ์ ๕ ไว้ว่า

> “กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ นีวรเณสุ. กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ นีวรเณสุ.
>
> อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ กามจฺฉนฺทํ ‘อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ กามจฺฉนฺโทติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ กามจฺฉนฺทํ

---

[๔๒] กุกฺกุจฺจ มาจาก กต ธาตุ ซึ่งมีความหมายว่า ชอบแสวงหาเรื่องคนอื่นมาซุบซิบนินทา.

‘นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ กามจฺฉนฺโทติ ปชานาติ. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส กามจฺฉนฺทสฺส อุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส กามจฺฉนฺทสฺส ปหานํ โหติ ตญฺจ ปชานาติ. ยถา จ ปหีนสฺส กามจฺฉนฺทสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ.

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ พฺยาปาทํ อตฺถิ ...

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ถีนมิทฺธํ อตฺถิ ...

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจํ อตฺถิ ...

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วิจิกิจฺฉํ ‘อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ วิจิกิจฺฉาติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วิจิกิจฺฉํ ‘นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ วิจิกิจฺฉาติ ปชานาติ. ยถา จ อนุปฺปนฺนาย วิจิกิจฺฉาย อุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ. ยถา จ อุปฺปนฺนาย วิจิกิจฺฉาย ปหานํ โหติ ตญฺจ ปชานาติ. ยถา จ ปหีนาย วิจิกิจฺฉาย อายตึ อนุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ.

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. ‘อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ.

เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ นีวรเณสุ.”[๔๓]

แปลความว่า

---

[๔๓] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐, ทีฆนิกาย มหาวรรค, ข้อ ๒๙๐, หน้า ๓๓๕-๓๓๗.

"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ อย่างไรเล่า. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ ๕. ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ ๕ อย่างไรเล่า. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อ**กามฉันท์**มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า 'กามฉันท์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา. หรือเมื่อกามฉันท์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า 'กามฉันท์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา. อนึ่ง กามฉันท์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย. กามฉันท์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย. กามฉันท์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อ**พยาบาท**มีอยู่ ... เมื่อ**ถีนมิทธะ**มีอยู่ ... เมื่อ**อุทธัจจกุกกุจจะ** มีอยู่ ...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อ**วิจิกิจฉา**มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า 'วิจิกิจฉามีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา. หรือเมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า 'วิจิกิจฉาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา. อนึ่ง วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย. วิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย. วิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ดังพรรณนามาฉะนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่.

อนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงแต่สักว่ารู้สักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น. เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก.

ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ นิวรณ์ ๕ อยู่.”

ผู้ปฏิบัติธรรมจึงพึงมีสติพิจารณาระลึกได้อยู่เสมอว่า จิตของตนมีนิวรณธรรมข้อใดเกิดขึ้นหรือไม่ ? หากมี ก็พึงกำจัดเสียด้วยองค์แห่งฌาน อันเป็นเครื่องทำลายนิวรณธรรมเหล่านั้นให้หมดไปจากจิตใจ กล่าวคือ

วิตก ปหานถีนมิทธนิวรณ์, วิจาร ปหานวิจิกิจฉานิวรณ์, ปีติ ปหานพยาบาท-นิวรณ์, สุข ปหานอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์, และเอกัคคตา ปหานกามฉันทนิวรณ์

การข่ม หรือปหาน คือละนิวรณ์ ด้วยอำนาจของฌานนั้น เรียกว่า **วิกขัมภน-ปหาน (การละด้วยการข่ม)** ตราบใดที่ฌานจิตยังไม่เสื่อม ตราบนั้นนิวรณธรรมย่อมถูกข่มมิให้ปรากฏขึ้นได้ แต่ในทางกลับกัน ถ้านิวรณธรรมกำเริบขึ้นเมื่อใด ฌานก็เสื่อมไปเมื่อนั้นอีกเช่นกัน

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมข่มนิวรณ์ด้วยองค์แห่งฌานอันเป็นเครื่องทำลายแล้ว ฌานจิตก็ย่อมเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมก็พึงอาศัยสมาธิจิตหรือฌานจิตนั้นพิจารณาสภาวธรรมทั้งหลาย ทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งให้เห็นตามความเป็นจริง

นี้เป็นทางบริสุทธิ์แห่งจิตและปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญญาอันรู้แจ้งตามความเป็นจริงในทุกข์ ในเหตุแห่งทุกข์ ในสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ และในหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อย่างถาวร ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้

สมดังพระพุทธภาษิตว่า

"นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส ปญฺญา นตฺถิ อฌายโต*
ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญา จ ส เว นิพฺพานสนฺติเก."[๔๔]

แปลความว่า

"ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เพ่งอยู่ ชนใดมีทั้งฌานและปัญญาด้วย ชนนั้นแล ชื่อว่า ดำรงอยู่ใกล้พระนิพพาน."

การเจริญภาวนาถึงธรรมกาย ที่หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) สอน**ในขั้นสมถกัมมัฏฐานนั้น เป็นพระกัมมัฏฐานที่ประกอบพร้อมด้วยอารมณ์สมถะ** คือ **อาโลกกสิณ พุทธานุสสติ** และ **อานาปานสติ ที่มีอานุภาพสูงมาก** ดังได้อธิบายแล้วในบทก่อน (คือวิธีเจริญสมาธิ-รูปฌาน ๔) จึงเป็นกัมมัฏฐานที่ช่วยให้มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ ๕ พร้อมด้วยวิธีปฏิบัติเพื่อยกภูมิจิตขึ้นสู่องค์คุณคือองค์แห่งฌาน อันเป็นธรรมเครื่องปหานกิเลสนิวรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้จิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใส อ่อนโยน ควรแก่งาน สมความมุ่งหมายของการบำเพ็ญสติปัฏฐานทุกประการ

๑๐.๒ ว่าด้วยอุปาทานขันธ์ ๕

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสการบำเพ็ญสติปัฏฐาน ข้อการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานขันธ์ ๕ ไว้ดังต่อไปนี้

"ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ อุปาทานกฺขนฺเธสุ. กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ อุปาทานกฺขนฺเธสุ.

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิติ รูปํ อิติ รูปสฺส สมุทโย อิติ รูปสฺส อตฺถงฺคโม. อิติ เวทนา อิติ เวทนาย สมุทโย อิติ เวทนาย อตฺถงฺคโม. อิติ สญฺญา

---

[๔๔] พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕, ขุททกนิกาย ธรรมบทคาถา, ข้อ ๓๕, หน้า ๖๕. (อรรถกถาเช่น อรรถกถาธรรมบทเป็น นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน แปลว่า **ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน** ซึ่งเป็นความหมายเดียวกัน)

อิติ สญฺญาย สมุทโย อิติ สญฺญาย อตฺถงฺคโม. อิติ สงฺขารา อิติ สงฺขารานํ สมุทโย อิติ สงฺขารานํ อตฺถงฺคโม. อิติ วิญฺญาณํ อิติ วิญฺญาณสฺส สมุทโย อิติ วิญฺญาณสฺส อตฺถงฺคโมติ.

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. ‘อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ.

เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ อุปาทานกฺขนฺเธสุ.”[๔๕]

แปลความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อุปาทานขันธ์ ๕. ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานขันธ์ ๕ อย่างไรเล่า. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นดังนี้ว่า อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป. อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา. อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา. อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร. อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ. ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง. พิจารณาเห็น

---

[๔๕] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐, ทีฆนิกาย, มหาวรรค, ข้อ ๒๙๑, หน้า ๓๓๗.

ธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่.

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงแต่สักว่ารู้ สักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น. เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก.

ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานขันธ์ ๕ อยู่.”

พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้กล่าว **ลักษณะธาตุละเอียดของเบญจขันธ์ที่พิจารณาเห็นได้ด้วยญาณพระธรรมกาย**ไว้ ดังต่อไปนี้[๙๖]

[ขันธ์ ๕]

กายทั้ง ๕ นั้นมีขันธ์ ๕ เป็นกำเนิดทุกกาย ลักษณะขันธ์ ๕

(๑) **รูปขันธ์** มีลักษณะสัณฐานกลม ใสบริสุทธิ์ สะอาด ประมาณเท่าเมล็ดไทรเมล็ดโพธิ์ หรือหยาดน้ำมันงาที่ใส ติดอยู่ที่ปลายขนจามรี ที่มัชฌิมบุรุษสลัดเสียแล้ว ๗ ที ตั้งอยู่ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

(๒) **เวทนาขันธ์** มีลักษณะสัณฐานกลม ใสสะอาดกว่ารูปขันธ์ แต่เล็กกว่า ซ้อนอยู่ชั้นใน ที่ ๒ ของรูปขันธ์

(๓) **สัญญาขันธ์** มีลักษณะสัณฐานกลม ใสสะอาดกว่าเวทนาขันธ์ แต่เล็กกว่า ซ้อนอยู่ชั้นที่ ๓ ของรูปขันธ์

(๔) **สังขารขันธ์** มีลักษณะสัณฐานกลม ใสสะอาดกว่า เล็กกว่าสัญญาขันธ์ ซ้อนอยู่ชั้นที่ ๔ ของรูปขันธ์

(๕) **วิญญาณขันธ์** มีลักษณะสัณฐานกลม ใสสะอาดกว่า เล็กกว่าสังขารขันธ์ ซ้อนอยู่ชั้นที่ ๕ ของรูปขันธ์

---

[๙๖] หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), **วิชชามรรคผลนิพพาน ๑** : สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี และโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, พ.ศ. ๒๕๒๘, หน้า ๖-๗.

ขันธ์ ๕ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ คือซ้อนกันเป็นดวงเล็กๆ เข้าไป ไม่ใช่ซ้อนเป็นเถาเหมือนซ้อนถ้วยชาม ซ้อนกันเป็นชั้นๆ เหมือนฟองไข่ไก่ เช่นนี้ เหมือนกันทั้ง ๕ กาย แล้วขยายส่วนขึ้นไปตามกายใหญ่กายเล็ก.”

[เฉพาะกายที่ ๕ คือ **กายธรรม**นั้น มีขันธ์ ๕ เป็นกำเนิด ที่เบิกบานขึ้นเป็นธรรมขันธ์ เป็นกายโลกุตตระที่พ้นความเป็นเบญจขันธ์]

พระเดชพระคุณหลวงพ่อฯ ได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่อง **“เบญจขันธ์”** เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๔๙๖ ว่าดังนี้[๔๗]

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

อุปฺปชฺชนฺติ นิรุชฺฌนฺติ เอวํ หุตฺวา อภาวโต
เอเต ธมฺมา อนิจฺจาถ ตาวกาลิกตาทิโต.
สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.

ณ บัดนี้ อาตมภาพจักได้แสดงธรรมีกถา เป็นอนุสนธิในการเทศนาเนื่องจากวันอาทิตย์โน้น เทศนาวันนี้จะแสดงใน**เบญจขันธ์**ทั้ง ๕ ของเราท่านทั้งหลาย หญิงชาย ทุกถ้วนหน้า เบญจขันธ์ทั้ง ๕ นี้มีสภาพเกิดขึ้นตั้งขึ้นอยู่ แตกแล้วดับไป ตำรับตำราได้กล่าวไว้ว่า **อุปปาทะ** แปลว่า ความบังเกิดขึ้น **ฐิติ** แปลว่า ตั้งอยู่ **ภังคะ** แปลว่า แตกสลายไป **อุปปาทะ ฐิติ ภังคะ** เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แตกสลายไป นี่เป็นใจความแท้ๆ ถ้าจะกลั่นลงไปให้แน่แท้แล้วละก็ เกิดกับดับ ๒ อย่างเท่านั้น เกิดดับๆๆๆ อยู่อย่างนี้แหละทุกถ้วนหน้า ไม่ว่ามนุษย์คนใด หญิงชายคนใด ท่านจึงได้ยืนยันเป็นตำรับตำราว่า **อุปฺปชฺชนฺติ นิรุชฺฌนฺติ เอวํ หุตฺวา อภาวโต เอเต**

[๔๗] หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), ชีวประวัติ ผลงาน และรวมพระธรรมเทศนา ๖๓ กัณฑ์ : โรงพิมพ์เทคนิค ๑๙, พ.ศ.๒๕๒๘, หน้า ๙๖-๑๐๓.

ธมฺมา อนิจฺจาถ ตาวกาลิกตาทิโต แปลเนื้อความเป็นสยามภาษาว่า

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นดับไป เพราะความเป็นอย่างนั้นแล้วก็หาไม่ ที่ว่าเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีเกิดขึ้น เพราะมีความเป็นไปชั่วคราว เป็นต้น

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา เมื่อเห็นตามปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อใด เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นี้เป็นหนทางหมดจดวิเศษ ความทุกข์ซึ่งบังเกิดขึ้นแก่สัตว์โลก **ปุนปฺปุนํ ปีฬิตตฺตา อุปฺปาเทน วเยน จ เต ทุกฺขาว อนิจฺจา เย อถ สนฺตตฺตตาทิโต** สภาพอันไม่เที่ยง ชื่อว่าเป็นทุกข์แท้ เพราะมีอันบังเกิดขึ้นและเสื่อมไปบีบคั้นอยู่เนืองๆ เพราะว่าสภาพนั้นมีความเร่าร้อนเป็นต้น ถึงได้เป็นทุกข์เหลือทนว่า

สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา เมื่อใดเห็นตามปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นี้เป็นหนทางบริสุทธิ์ หรือเป็นหนทางหมดจดวิเศษ เป็นมรรคาบริสุทธิ์ **วเส อวตฺตนาเยว อตฺตวิปกฺขภาวโต สุญฺญตฺตสฺสามิกตฺตา จ** อัตตภาพเหล่านั้น **สุญฺญตฺตสฺสามิกตฺตา จ เต อนตฺตาติ ญายเร** อัตตภาพเหล่านั้นรู้กันแล้วว่าไม่ใช่ตัว เพราะไม่เป็นตามอำนาจของตัว เป็นปฏิปักษ์แก่ตัวด้วย เป็นสภาพว่างเปล่า เป็นสภาพไม่มีเจ้าของ อัตตภาพนั้นน่ะคือร่างกายของเราหมดทุกคนนี้ ไม่ใช่อื่น ที่ว่า **อัตตภาพนั้นรู้กันแล้วว่าไม่ใช่ตัว** ใครลองนับเป็นตัวเข้า เดี๋ยวหายไปหมด ไม่มีใครรับว่าเป็นตัวหรอก **รับว่าเป็นตัว เดี๋ยวก็หายไปหมด ไม่ใช่ตัวจริงๆ** อย่างนี้เรียกว่าอัตตภาพไม่ใช่ตัว รู้กันแล้วว่าไม่ใช่ตัว อัตตภาพนั้นรู้กันแล้วว่าไม่ใช่ตัว **วเส อวตฺตนา เยว** เพราะไม่เป็นไปในอำนาจของตัว

อตฺตวิปกฺขภาวโต เป็นข้าศึกแก่ตัวด้วย **สุญฺญตฺตสฺสามิกตฺตา จ** เพราะเป็นสภาพว่างเปล่าและไม่มีเจ้าของด้วย ใครจะเป็นเจ้าของเล่า รับรองดูซิ รับรองไม่ได้ เป็นอย่างนี้

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา เมื่อใดเห็นตามปัญญาว่า ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัว เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นี้เป็นหนทางบริสุทธิ์ หรือเป็นหนทางหมดจดวิเศษ เป็นมรรคาอันบริสุทธิ์ นี่ประเด็นของธรรมนี้ นี้แปลเนื้อความเป็นสยามภาษา ภิกษุสามเณรเล่าเรียนพระธรรมวินัยไตรปิฎก แปลกันอย่างนี้นะ ถ้าเราไม่แปลกันอย่างนี้ เราแปลไม่ออกเลย นี่มันเป็นภาษาเล่าเรียนของเขา

ถ้าภาษาเทศน์จะต้องรู้อีกอย่างหนึ่ง ภาษาเทศน์ต้องอรรถาธิบายออกไป ประเด็นเทศน์ที่ได้กล่าวมานี้ เป็นเทศนาเนื่องกับวันวานนี้ แสดงเรื่องปัญจขันธ์ทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เราท่านทั้งหมดด้วยกันนี้ มี **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** กันทั้งนั้น คำว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตัวตนเรานี้แหละ ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา นี้แหละ มีอยู่ ๕ เท่านั้นแหละ รูป ๑ นาม ๔ **รูป ๑** คือ **มหาภูตรูป**ทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ประชุมเป็นร่างกายนี้ นี่เรียกว่ารูปขันธ์ **เวทนา** ก็เวทนา ความรับอารมณ์ ความรู้อารมณ์ เวทนา แปลว่า **ความรู้อารมณ์ หรือรับอารมณ์** สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ดีใจ เสียใจ เรียกว่า เวทนา **สัญญา ความจำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสัมผัส** ที่เราจำหมดทุกคน นี่แหละเรียกว่า สัญญา **สังขาร ความคิดดี คิดชั่ว คิดไม่ดีคิดไม่ชั่ว วิญญาณ ความรู้แจ้งทางทวารทั้ง ๖** รู้แจ้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๕ ประการนี้เรียกว่า เบญจขันธ์ทั้ง ๕

เบญจขันธ์ทั้ง ๕ นี้ เกิดกำเนิดของมันหลายประการ กำเนิดของมันเกิด ๔ เบญจขันธ์ทั้ง ๕ นี่ ที่จะแสดงวันนี้ กำเนิดเกิดขึ้น ๔

เกิดเป็น **อัณฑชะ เกิดเป็นฟองไข่** เกิดเป็นฟองไข่เสียครั้งหนึ่ง **แล้วมาฟักเป็นตัวอีกครั้งหนึ่ง** นี่เขาเรียกว่า เทฺวชาติ เกิด ๒ ครั้ง หรือ ทวิชาติ

ทวิชาติ แปลว่า เกิด ๒ ครั้ง เกิดเป็นไข่เสียครั้งหนึ่ง เกิดเป็นตัวเสียครั้งหนึ่ง นี่เกิด ๒ ครั้ง อย่างหนึ่งเรียกว่า ทวิชาติ

สังเสทชะ เกิดด้วยเหงื่อไคล นี่เราไม่ค่อยเข้าใจเลยทีเดียว เรือด ไร เหา เล็น พวกนี้เกิดด้วยเหงื่อไคล เกิดด้วยเหงื่อไคลนะ ไม่ใช่แต่เรือด ไร เหา เล็น มนุษย์เราก็เกิดด้วยเหงื่อไคลได้เหมือนกัน ลูกของนางปทุมาวดีคลอดบุตรมาคนหนึ่งแล้ว ส่วนสัมภาวมลทินของครรภ์นั้น ที่ออกมากับลูกนั่น ก็เป็นเลือดออกมาเท่าไรๆ ก็เป็นลูกทั้งนั้น ถึง ๔๙๙ คน เป็น ๕๐๐ ทั้งออกมาคนแรก นั่นก็เรียกว่า สังเสทชะเหมือนกัน เกิดด้วยมลทินของครรภ์นั้น เกิดได้อย่างนี้ เขาเรียกว่า สังเสทชะ เกิดด้วยเหงื่อไคล

ชลาพุชะ เกิดด้วยน้ำ มนุษย์เกิดด้วยน้ำ สัตว์ต่างๆ ที่เกิดด้วยน้ำมีมาก

อุปปาติกะ ลอยบังเกิดขึ้น ลอยบังเกิดขึ้นเป็นมนุษย์ เกิดได้หรือ ? เกิดได้ มนุษย์เกิดได้ดีทีเดียว ลอยขึ้นบังเกิด ลอยขึ้นบังเกิดน่ะไม่มีพ่อมีแม่ เหมือนนางอัมพปาลีเกิดที่ค่าคบมะม่วง โมคณสาทิกพราหมณ์เกิดในดอกบัว ไม่ต้องอาศัยท้อง ลอยบังเกิดขึ้น เกิดขึ้นเป็นตัวเฉยๆ ขึ้นที่ค่าคบมะม่วง อายุ ๑๔-๑๕ ทีเดียว นางอัมพปาลี นั่นเขาเรียกว่าลอยขึ้นบังเกิด หรือไม่เช่นนั้น กายของเทวดาในชั้นจาตุมมหาราช ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดี ปรนิมมิตวสวัตตี กายเทวดา กายรูปพรหม อรูปพรหม เป็นอุปปาติกะทั้งนั้น กายสัตว์นรกเป็นอุปปาติกะทั้งนั้น เปรตเป็นอุปปาติกะทั้งนั้น อสุรกายเป็นอุปปาติกะทั้งนั้น นี่ลอยขึ้นบังเกิดทั้งนั้น **กำเนิดทั้ง ๔ มี อัณฑชะ สังเสทชะ ชลาพุชะ อุปปาติกะ**

กำเนิดนี้แหละ ล้วนแล้วด้วยขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดในมนุษย์หมดทั้งกามภพนี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดในเทวดา ๖ ชั้น ก็ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดังนี้แหละ จะเกิดในรูปพรหม ก็ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดในอรูปพรหม ก็ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

แต่ว่าต่างอยู่อีกพวกหนึ่ง คือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ชั้นเบื้องบนสูงขึ้นไป เกิดแล้วก็สัญญาละเอียดเต็มที่ รู้ก็ใช่ ไม่รู้ก็ใช่ **สนฺตเมตํ ปณีตเมตํ** ไปเกิดในชั้นนั้นได้รับความสุข ในเนวสัญญานาสัญญายตนะ ๘๔,๐๐๐ กัปมหากัป ๘๔,๐๐๐ มหากัป อยู่ในเนวสัญญานาสัญญายตนะนั่น อ้ายนั่นก็แปลก ไม่นับเข้าในพวก **วิญญาณฐิติ** แต่ว่ายังอยู่ในสัตตาวาส ๙ นั่นพวกหนึ่งเกิดแปลก

อีกพวกหนึ่งเกิดแปลกอีก ในชั้นพรหมที่ ๑๑ **อสัญญีสัตว์ เบื่อนามติดรูป** อ้ายนี่เบื่อนามติดรูป เบื่อว่าอ้ายความรู้นี่แหละ มันได้รับทุกข์ร้อนลำบากนัก พอ**ได้จตุตถฌานแล้ว ปล่อยรู้เสีย** นั่งหัวโด่อยู่นั่น ปล่อยรู้เสีย เป็นมนุษย์ก็นั่งหัวโด่ ไปเขย่าตัวก็ไม่รู้เรื่องกัน นานๆ แล้วรู้เสียทีหนึ่งฌานนั้นแหละไม่เสื่อม แตกกายทำลายขันธ์ เบื่อนามติดรูป ไปเกิดในชั้นพรหมที่ ๑๑ ไปนอนอืดอยู่ ที่เขาเรียกว่า **พรหมลูกฟัก** ก็เรียก ถ้าว่านั่งตาย ก็ไปนั่งโด่อยู่นั่น ๕๐๐ มหากัป ไม่ครบ ๕๐๐ มหากัปมาไม่ได้ **ติดคุกรูปพรหมแท้ๆ** ไม่ได้เป็นไรเลย สุขทุกข์ไม่เอาเรื่องกัน นอนอยู่นั่นแหละ ไม่รู้เนื้อรู้ตัวกันละ พระพุทธเจ้ามาตรัสสักกี่ร้อยองค์ก็ไม่รู้เนื้อรู้ตัวติดอยู่นั่น ๕๐๐ มหากัปอยู่นั่น นี่เรียกว่า พวกเบญจขันธ์ทั้งนั้น **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**

ถ้าจะกล่าวถึงเบญจขันธ์ ๕ ละก็ กำเนิด ๔ คติ ๕[๔๘] วิญญาณฐิติ ๗ กว้างขวางออกไป **กำเนิด ๔** ดังกล่าวแล้ว **อัณฑชะ สังเสทชะ ชลาพุชะ อุปปาติกะ**

วิญญาณฐิติ ๗ นี่ **นานตฺตกายา นานตฺตสญฺญี** กายต่างกัน สัญญาต่างกัน เหมือนมนุษย์นี่ กายต่างกัน สัญญาต่างกัน ไม่เหมือนกันสักคนเดียว สัญญาก็ต่างกัน จำก็ไม่เหมือนกัน

---

[๔๘] ภพที่สัตว์ไปเกิดมี ๕ คือ นรก สัตว์ดิรัจฉาน เปรต (อสูร จัดเข้าในเปรตด้วย) มนุษย์และเทพ.

นานตฺตกายา นานตฺตสญฺญี นานตฺตกายา เอกตฺตสญฺญี เอกตฺต-กายา นานตฺตสญฺญี เอกตฺตกายา เอกตฺตสญฺญี[๔๙]

รูปพรหมอีกเหมือนกัน อรูปพรหม ๓ ชั้นข้างบนโน้น[๕๐] สมทบเข้าด้วย

รวมเป็นวิญญาณฐิติ ๗ เว้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ และอสัญญีสัตว์เสีย นอกจากนั้นอยู่ในวิญญาณฐิติทั้งนั้น นั่นเรียกว่า วิญญาณฐิติ ๗ ทั้งนั้น รวมเนวสัญญานาสัญญายตนะเข้ามาด้วย อสัญญีสัตว์เข้ามาด้วย เป็น **นวสัตตาวาส ๙** เติมเข้ามาอีก ๒ นี่ที่ไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลกทั้งนั้น

เราไม่พ้นจากพวกนี้ นี่ไปสุคติ ถ้าทุคคติก็อบายภูมิ ๔ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน ตลอดกระทั่งถึงโลกันต์ โลกันต์นอกภพออกไป คือ ภพอันหนึ่งของโลกันต์นั่น เวียนว่ายตายเกิดอยู่เหล่านั้น

ถ้าว่า ทำชั่วที่สุด อ้ายขันธ์ ๕ นี้ ชั่วที่สุดน่ะเป็นอย่างไร มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ ตั้งอยู่กลางกายมนุษย์นั่น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสเท่าฟองไข่แดงของไก่ ตั้งอยู่กลางกายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด มีทั้งนั้น เป็นดวงให้เกิดทั้งนั้น ทำชั่วเกินส่วนเข้า ไม่มีดีเจือปนเลย วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง กลมรอบตัว ๒๐ วา มี**ชั่วฝ่ายเดียว ดีไม่มีเจือปนเลย แตกกายทำลายขันธ์ไปเกิดใน โลกันต์**โน่นแน่ะ

ถ้าว่าหย่อนกว่านั้นขึ้นมาก็อเวจี หย่อนกว่านั้นขึ้นมา ฝ่ายได้รับทุกข์เป็นลำดับขึ้นมา จนกระทั่งถึงอสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน เปรต ฝ่ายชั่ว

ฝ่ายดีตั้งแต่มนุษย์ขึ้นไป ถึงอรูปพรหมโน่น นั่นทำดีๆ ไม่มีชั่วเจือปนเลย วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัว แตกกายทำลายขันธ์ไปนิพพาน

---

[๔๙] แปลว่า พวกที่มีกายต่างกันมีสัญญาต่างกัน ๑, มีกายต่างกัน มีสัญญาอย่างเดียวกัน ๑, มีกายอย่างเดียวกัน มีสัญญาต่างกัน ๑, มีกายอย่างเดียวกัน มีสัญญาอย่างเดียวกัน ๑.

[๕๐] อรูปพรหม ๓ ชั้น ข้างบน คือ สัตว์เหล่าหนึ่ง ผู้เข้าถึงอากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ และอากิญจัญญายตนะ.

ทีเดียว นี่ขันธ์ ๕ นี่แสดงถึงขันธ์ ๕ แต่ว่ากว้างออกมากนัก ฟังยาก

ทีนี้จะแสดงใกล้เข้ามา **ขันธ์ทั้ง ๕** นี่แหละ **มีเกิดดับ ๒ อย่าง** เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป มี ๒ อย่างเท่านี้แหละ จะแก้ไขอย่างไรก็ไม่ได้ มีเกิดแล้วก็ดับๆ นึกดูซิ บุรพชนต้นตระกูล ปู่ ย่า ตา ยาย ของเราเป็นอย่างไร ดับไปหมด ดับไป หมดแล้ว ไปเกิดหรือเปล่า ดับก็ต้องไปเกิด อยู่ไม่ได้ ต้องไปเกิด แล้วก็ไปเกิดเป็นอะไรก็ไม่รู้

ถ้าจะรู้เรื่องเกิดเรื่องดับเหล่านี้ วิชชาวัดปากน้ำมี เข้าเรียน**วิชชาธรรมกาย พอมีธรรมกายก็เห็นเกิดดับทีเดียว** เห็นมนุษย์หมดทั้งสากลโลก

ถ้าจะดูละก็ เห็นเกิดดับๆๆ มี **อุปฺปชฺชนฺติ นิรุชฺฌนฺติ** อย่างนี้แหละที่เกิดดับเหล่านี้น่ะ เพราะอะไรให้เกิดดับ เพราะธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นแหละ ธรรมที่ทำให้เป็นกายสัตว์ต่างๆ ด้วยนั้นแหละ

ถ้าตั้งอยู่ละก็ปรากฏอยู่ ดวงนั้นดับไปมนุษย์ก็ดับไป เกิดดับนั้นแหละดวงนั้นแหละ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้นแหละ ถ้าเกิดขึ้นแล้วก็ปรากฏอยู่ ถ้าดวงนั้นดับไป กายมนุษย์ก็ดับไป มันมีเกิดดับเพราะธรรมดวงนั้น เพราะฉะนั้น **ธรรมทั้งหลายมีเกิดดับเท่านั้น** พูดถึงธรรมก็มีเกิดดับเท่านั้น

ส่วน**ขันธ์ทั้ง ๕ นี้ เกิดดับเพราะมันอาศัยธรรมต่างหากล่ะ**

ธรรมดวงนั้นแหละเป็นสำคัญ

ธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ก็มีเกิดดับ ขันธ์ ๕ ของมนุษย์ก็มีเกิดดับ ธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดก็มีเกิดดับ ขันธ์ ๕ ของกายมนุษย์ละเอียดก็มีเกิดดับ ธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ก็มีเกิดดับ ขันธ์ ๕ ของกายทิพย์ก็มีเกิดดับ ธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียดก็มีเกิดดับ ขันธ์ ๕ ของกายทิพย์ละเอียดก็มีเกิดดับ ธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมก็มีเกิดดับ ขันธ์ ๕ ของกายรูปพรหมก็มีเกิดดับ ธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียดก็มีเกิดดับ ขันธ์ ๕ ของกายรูปพรหมละเอียดก็มีเกิดดับ ธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม

ก็มีเกิดดับ ขันธ์ ๕ ของกายอรูปพรหมก็มีเกิดดับ ธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียดก็มีเกิดดับ ขันธ์ ๕ ของกายอรูปพรหมละเอียดก็มีเกิดดับ เกิดดับทั้งนั้น ไม่เหลือเลย เกิดดับๆๆ อยู่อย่างนี้ **อุปฺปชฺชนฺติ นิรุชฺฌนฺติ** เกิดดับอยู่อย่างนี้

เมื่อรู้จักเกิดดับอย่างนี้ เราจะทำอย่างไร ถ้าไม่ฉลาด เกิดดับนั่นมันสำคัญนัก ถ้าเกิดขึ้น มันอยู่ในคุณสมบัติผู้ดีที่งดงาม ที่รุ่งโรจน์ ที่ร่ำรวย ที่เป็นนเศรษฐี ที่เป็นคหบดี หรือเป็นกษัตริย์มหาศาล พราหมณ์มหาศาล คหบดีมหาศาล ถ้าเกิดในที่เช่นนั้นก็พอสบาย ถ้าดับไปมันจะไปเกิดในที่เลวทรามต่ำช้า เป็นอย่างไร มันจะเกิดในที่เลวทราม ถ้าเกิดในที่เลวทรามใครๆ ก็ไม่ชอบ

เหตุนี้ **เราต้องประกอบความดีไว้เป็นเบื้องหน้า** ตำรับตำราได้ยืนยันไว้ดังนี้ มีเกิดดับเช่นนี้ เมื่อมีเกิดดับเช่นนี้ **เพราะว่าเกิดขึ้นอย่างนั้นแล้ว หาเป็นอย่างนั้นไม่ แปรไปเสียอีก เพราะไม่เที่ยง แปรไปอย่างนั้นอีก ไม่เที่ยง เพราะสภาพมีความยักเยื้องแปรผันอยู่เป็นธรรมดา** แก้ไขอย่างไรก็ไม่ได้

ท่านถึงยืนยันเป็นตำรับตำราว่าเห็นจริงตามสังขารทั้งหลาย อ้ายสังขารทั้งหลายเราก็ไม่รู้เสียอีกแล้วนะ สังขารทั้งหลายน่ะ จะเป็นบุญหรือเป็นบาป หรือจะไม่ใช่บุญไม่ใช่บาปก็ตาม

ที่บอกแล้วในเบญจขันธ์ทั้ง ๕ น่ะ อ้ายที่เกิดของมันน่ะ อ้ายที่เกิดเวลาใด ปรุงให้เกิดขึ้นเวลาใด ก็เป็นสังขารเวลานั้น ที่เรียกว่าสังขารน่ะปรุงให้เกิด ปรุงให้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นอัณฑชะ สังเสทชะ ชลาพุชะ อุปปาติกะ ๔ กำเนิด ๔ กำเนิดนี้แหละ เรียกว่าสังขารทั้งนั้นปรุงให้มีเป็นขึ้น

สังขารทั้งหลายเหล่านั้นแหละ ถ้าเห็นตามปัญญา หมดทั้งสากลโลกไม่เที่ยงเสียเลย เห็นว่าไม่เที่ยง **เมื่อใดเห็นว่าไม่เที่ยง ก็เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในทุกข์** ว่าเวียนว่ายตายเกิดอยู่นี้ เอาที่จบที่แล้วไม่ได้

เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้วละก็ **จิตมันก็ปล่อยหมด ความยึดมั่นในเบญจขันธ์ทั้ง ๕** มันก็ปล่อย ไม่ห่วงไม่ใย ไม่อาลัย เพราะเห็นจริงตามจริงเสียเช่นนั้น อ้ายเห็นจริงตามจริงเช่นนั้น อ้ายทางนั้นจำเอาไว้ จำเป็นรอยใจเอาไว้ อย่าให้ลบเชียว นึกไว้ร่ำไป ค่ำมืดดึกดื่นเที่ยงคืนอย่างไร นึกไว้ร่ำไป นึกถึงความเกิดดับเหล่านั้น ก็เบื่อหน่ายจากทุกข์ อ้ายที่เบื่อหน่ายจากทุกข์นั่นแหละ **จิตบริสุทธิ์ ใจอยู่ในความบริสุทธิ์ที่เบื่อหน่ายจากทุกข์นั่น** ที่เบื่อหน่ายอยู่ในทุกข์นั่นแหละ ทุกข์คือความเกิด ความแก่ ความตายเหล่านี้ เบื่อหน่าย ใจก็ว่างจากความยึดถือในเบญจขันธ์ทั้ง ๕ นั่นแหละเป็นทางบริสุทธิ์

เมื่อรู้จักหลักจริงดังนี้แล้ว สภาพอันไม่เที่ยงนั่นแหละที่ยักเยื้องแปรผันไปนั่นแหละเป็นทุกข์ ชื่อว่าเป็นทุกข์แท้ๆ เพราะเหตุใด เพราะว่าเกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป บีบคั้นอยู่อย่างเดียว **เกิดขึ้นเสื่อมไป บีบคั้นอยู่อย่างเดียว** เกิดขึ้นก็บีบคั้นอยู่ เสื่อมไปก็บีบคั้นอยู่ บีบคั้นให้สัตว์เดือดร้อนอยู่ด้วยชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ ทุกข์ทั้งนั้นบีบคั้นให้เดือดร้อนอยู่ร่ำไปทีเดียว

เมื่อบีบคั้นให้เดือดร้อนอยู่อย่างนี้ เพราะว่าสภาพเหล่านั้นๆ เป็นของทนได้ยาก เป็นของเดือดร้อน เป็นของเร่าร้อน เป็นของทุรนทุราย เป็นของไม่สบาย ท่านถึงยืนยันว่า

เมื่อใดเห็นตามความจริงว่า ความเกิดนั่นแหละเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข เมื่อรู้ว่าความเกิดนั่นเป็นทุกข์แล้วเมื่อใด เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ เบื่อหน่ายในทุกข์แล้ว ไม่อยากได้ในเบญจขันธ์เหล่านั้น ปล่อยเบญจขันธ์เหล่านั้นนั่นแหละ ได้ชื่อว่าเป็นหนทางหมดจดวิเศษ ปล่อยเสียไม่ยึดถือ สบายด้วย หน้าที่เราปล่อยเสียได้นะ ลูกหญิงก็ดี ลูกชายก็ดี ภรรยาก็ดี สามีก็ดี ใจว่างวางเสีย ไม่เอาธุระเสีย เอาธุระแต่ความบริสุทธิ์ของใจเท่านั้น เท่านั้นใจก็เย็นเป็นสุข ร่างกายก็อ้วน ร่างกายก็สบาย เพราะ

ว่าทอดธุระเสียได้ นี้เป็น**ทางหมดจดขั้นที่ ๒** ทางหมดจดขั้นที่ ๓ ตามลำดับลงไป

ทางหมดจดขั้นที่ ๓ ว่า อัตตภาพร่างกายอันนี้รู้กันอยู่แล้วว่าไม่ใช่ตัว เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ จะว่าสักเท่าใดไม่เป็นไปในอำนาจ กายมนุษย์ไม่เป็นไปในอำนาจ กายมนุษย์ละเอียดก็ไม่เป็นไปในอำนาจ กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด ไม่เป็นไปในอำนาจทั้งนั้น ใครจะมีฤทธิ์มีเดชสักเท่าใดก็ตามเถอะ ไม่เป็นไปในอำนาจ พระพุทธเจ้าจะมีฤทธิ์มีเดชสักเท่าไรก็มีไป แต่ว่าอ้ายอัตตภาพร่างกายไม่เป็นไปในอำนาจ แตกสลายไปอย่างนี้

เพราะฉะนั้น **อัตตภาพร่างกายอันนี้รู้กันอยู่แล้วว่าไม่ใช่ตัว เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ เพราะเป็นปฏิปักษ์แก่ตัวเสียด้วย** เป็นข้าศึกแก่ตัวเสียด้วย ไม่เป็นไปในอำนาจอย่างไร จะห้ามปรามสักเท่าหนึ่งเท่าใดก็ไม่เชื่อ จะแก้ไขสักเท่าไรก็ไม่เป็นไปตามแก้ไข และเป็นข้าศึกแก่ตัวเสียด้วย ถ้ายุ่งๆ หนักเข้าก็ได้รับความทุกข์ยากลำบากจิตใจ ไม่ใช่พอดีพอร้ายทีเดียว ถ้าไปแก้หนักเข้า ก็เดือดร้อนหนักเข้า ลองไปแก้เข้าซิ แก้แก่ แก้เจ็บ แก้ตาย แก้กันอย่างไรน่ะ แก้ไม่ได้ เป็นข้าศึกแก่ตัวแท้ๆ เพราะเป็นสภาพว่างเปล่า

อัตตภาพนี้น่ะเป็นสภาพว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอย่างไร ก็บิดามารดาปู่ย่าตายายเล่าไปไหน เหลือแต่กระดูก หรือกระดูกอยู่ที่ไหนล่ะ ได้ร้อยปีพันปีหายไปไหนหมดแล้ว ไม่มีเลย หายไปหมด นี้เป็นสภาพว่างอย่างนี้นะ เป็นของว่างอย่างนี้

เมื่อเป็นของว่างเช่นนี้แล้ว ถามว่า ใครเล่าเป็นเจ้าของอัตตภาพเหล่านี้ กายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด ใคร

เป็นเจ้าของ ไม่มีเจ้าของ ถามหาเจ้าของสักคนเดียวไม่ได้ ใครจะรับรองว่าของข้าละ เอ้า ! รับดูซิ แตกสลายหมด อ้ายคำรับน่ะไม่จริง หลอกลวง แตกสลายหมดหายหมด

เมื่อรู้ความจริงอันนี้แล้ว ท่านถึงสอนแนะนำไว้เป็นหลักเป็นฐานแน่นอนว่า

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมที่ทำให้เป็นกายนั้นๆ ธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ทั้งหยาบทั้งละเอียด ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่ตัว **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** ธรรมทั้งหมดนั่นไม่ใช่ตัว เมื่อใดเมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในทุกข์ นี่เป็นทางหมดจดวิเศษ เป็นทางบริสุทธิ์

เพราะฉะนั้น จะแสดงทางบริสุทธิ์ให้ฟังในวันนี้นะ เวลาไม่เพียงพอเสียแล้ว ไม่ฉะนั้นแล้วละก็ ตรงนี้จะได้ฟังทางบริสุทธิ์ทีเดียว ทางบริสุทธิ์เป็นสำคัญนะ ทางบริสุทธิ์น่ะ ทางบริสุทธิ์เฉพาะต้องไปเส้นเดียว สายเดียวรอยเดียวเท่านั้น จะไปทางอื่นไม่ได้ จะเอาใจไปจดอื่นไม่ได้ จะบอกต้นทางให้

ทางบริสุทธิ์น่ะ ก็ต้องเอาใจหยุด นั่นแหละเป็นทางบริสุทธิ์ **เอาใจหยุดนึกที่ไหน ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ หยุดอยู่กลางดวงนั่นแหละ หยุดทีเดียว หยุดที่นั่นแหละ เป็นทางบริสุทธิ์ละ** ถูกละ หยุดนะ หยุดในหยุด พอรู้ว่าใจหยุดกึก ใจก็หยุดกลางของกลางๆๆๆๆ หยุดเรื่อยไปนั่นแหละ นั่ง นอน ยืน เดิน ทำให้หยุดอยู่อย่างนี้แหละ นั่นแหละบริสุทธิ์ละ ราคะไม่มี อภิชฌาความเพ่งเพราะอยากได้ ไม่มี พยาบาทปองร้ายไม่มี เห็นผิดไม่มี โลภะความอยากได้ไม่มี โทสะความประทุษร้ายไม่มี โมหะความหลงงมงายไม่มี ราคะความกำหนัดยินดีไม่มี โทสะความขุ่นเคืองไม่มี โมหะความหลงงมงายไม่มี กามราคานุสัยไม่มี ปฏิฆานุสัยไม่มี อวิชชานุสัยไม่มี หยุดเข้าเถอะ **หยุดนั่นแหละตั้งแต่ต้นจนพระอรหัตทีเดียว** นี่แหละเขา

เรียกว่าหนทางบริสุทธิ์ละ ให้ไปทางนี้

วันนี้ที่ชี้แจงแสดงมาเป็นปริยาย ต้องการจะให้รู้ว่า **หนทางบริสุทธิ์ที่ใจหยุดนี้** ภิกษุสามเณรถ้าทำให้หยุดตรงนี้ไม่ได้ละก็ ไม่พบทางบริสุทธิ์เลย อุบาสกอุบาสิกาปฏิบัติในศาสนา **ทำใจหยุดไม่ได้ ก็ไม่พบทางบริสุทธิ์เลย** เข้าทางบริสุทธิ์ไม่ถูกเลย

หยุดนั่นแหละเป็นเป้าหมายใจดำของพระพุทธศาสนา เป็นโอวาทของพระบรมศาสดาที่ทรงให้นัยแก่พระองคุลิมาล

เมื่อทรมานพระองคุลิมาลจำนนแล้ว เห็นว่าสู้ไม่ได้แล้ว เปล่งวาจาว่า สมณะหยุดๆ พระองค์ทรงเหลียวพระพักตร์มา สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด นั่นแน่ โอวาทอันนี้นะ หยุดนั่นแหละถูกโอวาทของพระศาสดาออกจากพระโอษฐ์ ถอดมาทีเดียว

ถ้าเราเป็นพุทธศาสนิกชน เชื่อพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าละก็ต้องทำใจให้หยุด หยุดอยู่ที่กลางของธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นแหละหยุด นั่ง นอน ยืน เดิน ให้หยุดอยู่ร่ำไป ทำได้จริงๆ อย่างนั้นไม่ได้หรือ

วัดปากน้ำเขาทำกันได้มาก มีที่อยู่ในวัดเวลานี้เห็นจะถึง ๑๐๐ คน ทั้งภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เขาทำใจให้หยุดได้ นั่นแหละถูกทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ นั่นแหละเป็นทางบริสุทธิ์ละ เมื่อรู้จักทางบริสุทธิ์ดังนี้ละก็ เมื่อเป็นมนุษย์แล้วอย่าให้เคลื่อนนะ ถ้าว่าเคลื่อนละก็เสียทีที่มาประสบพบพระพุทธศาสนา

ที่ได้ชี้แจงแสดงมาตามวาระพระบาลี คลี่ความเป็นสยามภาษาตามมตยาธิบายพอสมควรแก่เวลา **เอเตน สจฺจวชฺเชน** ด้วยอำนาจความสัจที่ได้อ้างธรรมปฏิบัติ ตั้งแต่ต้นจนอวสานนี้ **สทา โสตฺถี ภวนฺตุ เต** ขอความสุขสวัสดี จงบังเกิดมีแก่ท่านทั้งหลาย บรรดามาสโมสรในที่นี้ทุกถ้วนหน้า อาตมภาพชี้แจงแสดงมาพอสมควรแก่เวลา สมมุติว่ายุติธรรมีกถาโดยอรรถนิยมความเพียงเท่านี้ **เอวํ** ก็มีด้วยประการฉะนี้.

๑๐.๓ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ที่เกิดที่ดับสัญโญชน์

๑๐.๓.๑ พระพุทธพจน์ว่าด้วยการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออายตนะ (ที่เกิดที่ดับของสัญโญชน์)

“ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ฉสุ อชฺฌตฺติกพาหิเรสุ อายตเนสุ. กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ฉสุ อชฺฌตฺติกพาหิเรสุ อายตเนสุ.

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ จกฺขุญฺจ ปชานาติ รูเป จ ปชานาติ ยญฺจ ตทุภยํ ปฏิจฺจ อุปฺปชฺชติ สญฺโญชนํ ตญฺจ ปชานาติ ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สญฺโญชนสฺส อุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สญฺโญชนสฺส ปหานํ โหติ ตญฺจ ปชานาติ ยถา จ ปหีนสฺส สญฺโญชนสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ.

โสตญฺจ ปชานาติ สทฺเท จ ปชานาติ ...

ฆานญฺจ ปชานาติ คนฺเธ จ ปชานาติ ...

ชิวฺหญฺจ ปชานาติ รเส จ ปชานาติ ...

กายญฺจ ปชานาติ โผฏฺฐพฺเพ จ ปชานาติ ...

มนญฺจ ปชานาติ ธมฺเม จ ปชานาติ ยญฺจ ตทุภยํ ปฏิจฺจ อุปฺปชฺชติ สญฺโญชนํ ตญฺจ ปชานาติ ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สญฺโญชนสฺส อุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สญฺโญชนสฺส ปหานํ โหติ ตญฺจ ปชานาติ ยถา จ ปหีนสฺส สญฺโญชนสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ จ.

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. ‘อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ

ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ.

เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ฉสุ อชฺฌตฺติก-พาหิเรสุ อายตเนสุ."[๕๑]

แปลความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอก ๖. ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอก ๖ อย่างไรเล่า.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูป และรู้จักนัยน์ตาและรูปทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสัญโญชน์. อนึ่ง สัญโญชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย. สัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย. สัญโญชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.

ภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง ...

ภิกษุย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ...

ภิกษุย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส ...

ภิกษุย่อมรู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย ...

ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์ และรู้จักใจและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสัญโญชน์. อนึ่ง สัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย. สัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย. สัญโญชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ดังพรรณนามาฉะนี้.

[๕๑] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐ ทีฆนิกาย มหาวรรค ข้อ ๒๙๒ หน้า ๓๓๘-๓๓๙.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่. อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงแต่สักว่ารู้ สักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น. เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก.

ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อยู่.”

๑๐.๓.๒ วิธีพิจารณาเห็นธาตุละเอียดของอายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับ “ใจ”

ผู้ที่ปฏิบัติ**ได้ถึงดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หรือ**ถึงกายในกายที่ละเอียดๆ ก็พึงน้อมใจตาม** และจะสามารถเห็นได้พอสมควร

สำหรับท่านที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด เจริญฌานสมาบัติ (รูปฌาน ๔) โดยอนุโลมและปฏิโลม ให้ใจสงัดจากกิเลสนิวรณ์ดีแล้ว ก็ให้ใจของพระธรรมกายเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ก็จะเห็นขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ นี้รวมเรียกว่า **ขันธโลก** ซึ่งขยายส่วนหยาบออกมาเป็นดวงกาย ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ แล้วเจริญเติบโตออกมาเป็น กาย ดวงใจ ดวงจิต และดวงวิญญาณ ซึ่งรวมเรียกว่า **สัตวโลก**

ทีนี้ ให้เพ่งลงไปที่กลางวิญญาณขันธ์ ซึ่งเป็นขันธ์ ๕ ส่วนที่ละเอียดที่สุด ก็จะเห็นธาตุธรรมส่วนละเอียดของอายตนะทั้ง ๑๒ ซ้อนอยู่เป็นชั้นๆ เข้าไปข้างในอีก คือ

จักขวายตนะ อายตนะคือตา, **โสตายตนะ** อายตนะคือหู, **ฆานายตนะ** อายตนะคือจมูก, **ชิวหายตนะ** อายตนะคือลิ้น, **กายายตนะ** อายตนะคือกาย และ **มนายตนะ** อายตนะคือใจ นี้เป็นธาตุธรรมละเอียดของอายตนะภายใน ๖

อายตนะภายใน ๖ นี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “**สฬายตนะ**”

กลางอายตนะภายใน ๖ ก็ยังมีธาตุธรรมละเอียดที่ทำหน้าที่เป็นอายตนะภายนอกอีก ๖ คือ **รูปายตนะ** อายตนะที่เป็นรูป สี สัณฐาน, **สัททายตนะ** อายตนะที่เป็นเสียง, **คันธายตนะ** อายตนะที่เป็นกลิ่น, **รสายตนะ** อายตนะที่เป็นรส, **โผฏฐัพพายตนะ** อายตนะที่เป็นเครื่องสัมผัสทางกาย และ **ธัมมายตนะ** อายตนะที่เป็นอารมณ์ทางใจ

รวมเป็น**อายตนะ ๑๒** เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “**ทวาทสายตนะ**”

ธาตุธรรมละเอียดเหล่านี้ มีลักษณะสัณฐานเป็นดวงกลมใสดวงเล็กๆ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ ใสละเอียดกว่ากันเข้าไปตามลำดับ

ตรงกลางอายตนะ ๑๒ ที่ละเอียดที่สุดนี้เอง ยังมีธาตุธรรมละเอียดของธาตุทั้ง ๑๘ ซ้อนอยู่อีก เป็นดวงกลมใสละเอียดเข้าไปข้างในอีกเหมือนกัน คือ

จักขุธาตุ คือธาตุเห็น หรือธาตุรับรูป, **โสตธาตุ** คือธาตุได้ยิน หรือธาตุรับเสียง, **ฆานธาตุ** คือธาตุได้กลิ่น หรือธาตุรับกลิ่น, **ชิวหาธาตุ** คือธาตุรับรส, **กายธาตุ** คือธาตุรับสิ่งสัมผัสทางกายและ **มโนธาตุ** คือธาตุสำหรับรับอารมณ์ทางใจ เหล่านี้รวมเรียกว่า **ธาตุรับ ๖**

แล้วต่อไปก็จะเป็น**ธาตุกระทบอีก ๖** ได้แก่ **รูปธาตุ** คือธาตุของรูป สี สัณฐาน, **สัททธาตุ** คือธาตุของเสียง, **คันธธาตุ** คือธาตุของกลิ่น, **รสธาตุ** คือธาตุของรส, **โผฏฐัพพธาตุ** คือธาตุอันเป็นสิ่งสัมผัสทางกาย, **ธัมมธาตุ** คือธาตุอารมณ์ทางใจ และกลางของกลางต่อไปก็เป็น**ธาตุรับรู้**อีก ๖ ได้แก่ **จักขุวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้หรือเห็น รูป สี และสัณฐาน, **โสตวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้หรือได้ยินเสียง, **ฆานวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้หรือได้กลิ่น, **ชิวหาวิญญาณธาตุ** คือธาตุ

รับรู้หรือได้รับรส, **กายวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้การสัมผัส และ **มโนวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้ธรรมารมณ์

เราจะเห็นว่า **ธาตุธรรมส่วนละเอียดของขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘** ทั้งหลายเหล่านี้ เป็นดวงกลมใส ดวงเล็กๆ ขนาดประมาณเท่าหยาดน้ำมันงาอันติดอยู่ที่ปลายขนจามรี ที่มัชฌิมบุรุษได้สลัดเสียแล้วเจ็ดครั้ง **ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ เข้าไปข้างใน ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นเอง ใสละเอียดยิ่งกว่ากันเข้าไปตามลำดับ** และนอกจากนี้ **ในธาตุธรรมละเอียดเหล่านี้ ยังมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ เจืออยู่ด้วยทุกดวง ซึ่งสามารถจะเห็นได้ด้วยญาณของพระธรรมกาย**

เพราะเหตุนี้ ธาตุธรรมละเอียดทั้งหลายเหล่านี้ แม้จะทำหน้าที่ต่างๆ กัน แต่ก็เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเป็นอัตโนมัติทีเดียว ฉะนั้น **เมื่อมีอะไรมากระทบ ก็จะกระเทือนไปถึง "ใจ"** อันประกอบด้วย "**ดวงเห็น**" (เห็นด้วยใจเพราะธาตุเห็นอยู่ตรงศูนย์กลางดวงนี้) ซึ่งทำหน้าที่รับอารมณ์, "**ดวงจำ**" ซึ่งทำหน้าที่รวบรวมหรือจดจำอารมณ์, "**ดวงคิด**" ซึ่งทำหน้าที่น้อมไปหาอารมณ์ และ "**ดวงรู้**" ซึ่งทำหน้าที่รู้ หรือรับรู้อารมณ์โดยอัตโนมัติ หรือ **แม้แต่จิตคิดฟุ้งซ่านไปจรดหรือไปยึดเกาะอารมณ์ใด ก็จะเป็นไปทั้ง ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้** และ**ทำหน้าที่เกี่ยวเนื่องถึงกันหมดทั้งกายและใจ**

เป็นต้นว่า เมื่อจิตคิดไปถึงอารมณ์ภายนอกแล้วปรุงแต่งอารมณ์นั้นว่าน่ากำหนัดยินดี และไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความกำหนัดยินดีนั้น แม้ว่าประสาทตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย จะยังมิได้รับสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส หรือสิ่งอันสัมผัสด้วยกาย เหล่านั้นก็ตาม

ความกำหนัดยินดีนั้น ไม่เพียงแต่กระเทือนถึง "ใจ" เท่านั้น หากแต่ยังกระเทือนถึงกายด้วย เช่นว่า จะมีปรากฏการณ์ให้เห็นทางสีหน้า เพราะโลหิตสูบฉีดไปหล่อเลี้ยงร่างกายแรงขึ้นด้วย เหล่านี้เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่า **ดวงเห็น**

ซึ่งทำหน้าที่รับและเสวยอารมณ์อันเป็นเปลือกนอกของ “ใจ” นั้น ตั้งอยู่ตรงกลาง **“ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย”** ซึ่งขยายส่วนหยาบและเจริญเติบโตออกมาเป็นกายอันเป็นที่อาศัยและที่ยึดเกาะของ “ใจ” นั่นเอง อีกด้วย

เนื่องจากดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และ**ดวงรู้** ซึ่งทำหน้าที่เป็น “ใจ” **ตั้งอยู่** คือ**อาศัยอยู่กับขันธ์ ๕ ทั้งในส่วนที่เป็นธาตุธรรมละเอียดและส่วนที่เป็นธาตุหยาบนี้เอง จึงมีอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕** ดังกล่าว เพราะ**อวิชชา**คือ**ความไม่รู้สภาวะของสังขาร**และ**อริยสัจ ๔ ตามที่เป็นจริง ครอบคลุมจิตใจอยู่**

ฉะนั้น เวลามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดอันจะก่อให้เกิดความทุกข์ มากระทบส่วนหนึ่งส่วนใดของขันธ์ ๕ นี้ ก็จะรู้สึกเป็นทุกข์เดือดร้อน, แต่ถ้ามีสิ่งที่จะก่อให้เกิดความสุขมากระทบ ก็จะรู้สึกเป็นความสุข โดยจะแสดงออกทางดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ นี้เอง

กล่าวคือ **เวลาที่รู้สึกเป็นสุข ก็จะเห็นเป็นดวงใส แต่เวลาเป็นทุกข์ ก็จะเห็นเป็นดวงขุ่น ถ้าเฉยๆ คือไม่สุขไม่ทุกข์ ก็จะเป็นดวงที่มีลักษณะกลางๆ ไม่ใสไม่ขุ่น** นี้เอง **คือการเห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายในตนเอง**

แต่ถ้า**ประสงค์ที่จะเห็นเวทนาของผู้อื่น ก็ให้น้อมเอาธาตุธรรมของผู้นั้นมาตั้งที่ศูนย์กลางกายที่สุดละเอียดของเรา ก็จะพิจารณาเห็นที่ดวงเห็นนั้นเอง ว่า เป็นสุข** หรือ**เป็นทุกข์** หรือ**ไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งจะเป็นดวงใส** หรือ**ดวงขุ่น** หรือ**ไม่ใสไม่ขุ่น** แล้วแต่กรณี นี้เรียกว่า **เห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายนอก**

การที่มนุษย์หรือสัตว์รับและเสวยอารมณ์สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง เหล่านี้ หากมิได้ควบคุมจิตใจให้สงบ ปล่อยจิตใจให้เลื่อนลอยไปตามอารมณ์นั้นๆ แล้ว ย่อมเปิดทางให้อาสวกิเลสที่สะสมหมักดองอยู่ในกมลสันดาน กระเพื่อมฟุ้งขึ้นมาครอบคลุมจิตใจ และดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมัน ก็จะเป็นทางให้เกิดโทษทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่นได้

เมื่อจิตใจถูกกิเลสเข้ามาย้อมและดลจิตดลใจอยู่นั้น ก็จะเห็นสีน้ำเลี้ยงงของจิตเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของกิเลส ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว

เพราะฉะนั้น **ผู้มีปัญญา จึงพึงมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งภายในและภายนอกอยู่เสมอว่า การเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ของสัตว์ผู้ที่ยังมีอวิชชาครอบคลุมจิตใจอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการเสวยเวทนาโดยมีอามิสหรือไม่ก็ตาม ย่อมเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามเหตุปัจจัยเสมอ และถ้าหากปล่อยจิตใจเลื่อนลอยไปตามอารมณ์โดยปราศจากการคุ้มครองรักษาให้สงบหรือสันติแล้ว ย่อมจะเป็นช่องทางให้กิเลส ตัณหา และอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาและเหตุปัจจัย (ผัสสะ**ระหว่าง **อายตนะภายนอก**กับ**อายตนะภายใน และจักขุวิญญาณเป็นต้น) ให้เกิดเวทนาทั้งหลายได้ อันเป็นทางให้เกิดโทษทุกข์แก่ตนได้** เพราะที่แท้จริงแล้ว เวทนาทั้งหลายเหล่านั้น หาได้จีรังยั่งยืนให้ยึดถือได้ตลอดไปไม่ ย่อมมีการเกิดขึ้น แล้วก็เสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา

เมื่อเห็นธรรมคือ**ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของเวทนา**ดังนี้แล้ว **แม้จะรู้ว่า เวทนามีอยู่ ก็มีสติสัมปชัญญะระลึกได้ว่า สักแต่เป็นเวทนา ซึ่งหามีสาระแก่นสารให้ยึดถือได้แต่อย่างใดไม่ ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา** และ **เหตุปัจจัย (ผัสสะ**ระหว่าง **อายตนะภายนอก กับ อายตนะภายใน และจักขุวิญญาณเป็นต้น) ให้เกิดเวทนาทั้งหลายลง จิตใจก็จะพลอยสงบระงับเพราะความหลงผิดสิ้นไป กิเลสตัณหาก็ไม่สามารถที่จะเข้ามาย้อมหรือดลจิตดลใจให้เป็นไปตามอำนาจของมันได้ เมื่อกิเลส ตัณหา อุปาทาน** ซึ่งเป็น**เหตุแห่งทุกข์ดับ ทุกข์ก็ดับ** หรือ **ไม่เกิด**

การมีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา จนเห็นธรรมคือ**ความเกิดขึ้น**และ**ความเสื่อมไปของเวทนา** อย่างนี้ **ย่อมเป็นทางให้เกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์ (นิพพิทา) คลายกำหนัด (วิราคะ) หลุดพ้น (วิมุตติ) บริสุทธิ์ (วิสุทธิ)** และ **สงบ (สันติ)** อันเป็นผลให้บังเกิดความสุขจากความสงบกาย วาจา และใจ

ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า **นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ** แปลความว่า **สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ [กาย วาจา ใจ] ย่อมไม่มี**

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้น มีอุบายทำให้ใจหยุด ใจนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวแนบสนิท ตรงศูนย์กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ซึ่งให้ผลทั้งในด้าน**สมถะ** อันช่วยให้จิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสนิวรณ์ทั้งหลาย จึงสามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้ชัดแจ้ง และทั้งสามารถเจริญ**วิปัสสนาปัญญา** และ**โลกุตตรปัญญา** จากการที่ได้ทั้งรู้ และทั้งเห็นสภาวะของธรรมชาติตามที่เป็นจริง และเห็นแจ้งในสัจจธรรมทั้งหลายได้โดยละเอียด ดังนี้ จึงเป็นธรรมาวุธอันคมกล้าที่จะใช้ปหานอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อพิจารณาสภาวธรรม คือเวทนาในเวทนาแล้ว ก็ให้ทำนิโรธ พิสดารธรรมกายจากสุดกายหยาบกายละเอียดเป็นเถา ชุด ชั้น ตอน ภาค พืด ปล่อยอุปาทานในขันธ์ของกายในภพ ๓ และปล่อยความยินดีในฌานสมาบัติเสียได้แล้ว ธรรมกายหยาบตกศูนย์ ธรรมกายละเอียดเข้าอายตนะนิพพานถอดกาย เข้าซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานในพระนิพพานที่ละเอียดๆ ต่อไปจนสุดละเอียด แล้วตรึกนิ่ง ฟังตรัสรู้ในนิโรธในธรรมที่ควรรู้ แล้วคำนวณรู้ที่ตรัสรู้ในนิโรธของพระพุทธเจ้าจักรพรรดิ ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด นับอสงไขยอายุธาตุ อายุบารมี ไม่ถ้วนจนตกศูนย์เข้าอายตนะนิพพานเป็น ซ้อนหยุดนิ่งแน่นกับพระนิพพานต้นๆ ต่อไปจนสุดละเอียด

๑๐.๓.๓ วิธีพิจารณาระบบการทำงานของอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ สัมพันธ์กับใจที่เกิดที่ดับ ของสัญโญชน์

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วก็ให้ใจของพระธรรมกายเพ่งพิจารณาลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ (ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ตรงกลางกำเนิดธาตุ

ธรรมเดิมนั้นแหละ ก็จะเห็น**ธาตุธรรมส่วนละเอียดของขันธ์ ๕** มีลักษณะเป็นดวงกลมใส ดวงเล็กๆ ขนาดประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ เข้าไปข้างใน และก็**ขันธ์ ๕ ส่วนละเอียดนี้เองที่ขยายส่วนหยาบออกมาเป็น "ดวงกาย"** และ**ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด** และ**ดวงรู้ ซึ่งเจริญเติบโตออกมาเป็น กาย ใจ จิต และวิญญาณ**

ภายในขันธ์ ๕ ส่วนละเอียดที่สุด คือ **ตรงกลางวิญญาณขันธ์ ก็ยังมีธาตุธรรมส่วนละเอียด ของอายตนะ ๑๒** ได้แก่ **อายตนะภายใน ๖** และ **อายตนะภายนอก ๖** มีลักษณะสัณฐานเป็น ดวงกลมใสบริสุทธิ์ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ เข้าไปข้างในอีก แล้วก็มี**ธาตุ ๑๘** ได้แก่ **ธาตุรับ ๖ ธาตุกระทบ ๖ และธาตุรับรู้อีก ๖** ซึ่งมีลักษณะขาวใสบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก ซ้อนกันเป็นชั้นๆ เข้าไปข้างใน

ดังที่พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้แสดงไว้[๕๒] ว่า

[อายตนะภายใน ๖]

กายทุกกายมีอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนกันเช่นนี้ ทุกกาย

(๑) ตา เรียกว่า **จักขวายตนะ** มีลักษณะสัณฐานกลม ใสสะอาดบริสุทธิ์ ประมาณ เท่าเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทรหรือหัวเหา ตั้งอยู่กลางแววตาซ้ายขวา เรียกว่า **จักขุประสาท** มี **จักขุธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่าซ้อนอยู่ข้างใน สำหรับเห็นรูป มี**จักขุวิญญาณธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่าจักขุธาตุ ซ้อนอยู่ชั้นในเข้าไปอีก สำหรับให้รู้แจ้งว่ารูปอะไร มีสายทอดออกไป ๒ สาย/ซ้ายขวา ผ่านขึ้นบนสมองศีรษะ แล้วหยั่งลงไปภายในเยื่อพังผืดข้างหลัง ไปรวมจดอยู่ที่ขันธ์ ๕ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิม

(๒) หู เรียกว่า **โสตายตนะ** มีลักษณะสัณฐานกลมใสสะอาดบริสุทธิ์ ประมาณเท่าขนจามรี ขดเป็นวงซ้อนกันอยู่ ๗ ชั้น ตั้งอยู่กลางแก้วหู

[๕๒] หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), วิชชามรรคผลพิสดาร ๑ : สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี และโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, พ.ศ.๒๕๒๘, หน้า ๙-๑๒.

ซ้ายขวา เรียกว่า **โสตประสาท** มี**โสตธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่า ซ้อนอยู่ข้างใน สำหรับฟังเสียง มี**โสตวิญญาณธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่าโสตธาตุ ซ้อนอยู่ชั้นในเข้าไปอีก

สำหรับให้รู้แจ้งว่า เสียงอะไร มีสาย ๒ สาย ซ้ายขวา ทอดออกไป ผ่านขึ้นบนสมองศีรษะ แล้วหยั่งลงไปภายในเยื่อพังผืดข้างหลัง ไปรวมจดอยู่ที่อยู่ของขันธ์ ๕ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิม

(๓) จมูก เรียกว่า **ฆานายตนะ** มีลักษณะสัณฐานเหมือนกีบกวางหรือปีกริ้น ใส สะอาดบริสุทธิ์ ตั้งอยู่ที่ขื่อจมูกข้างในซ้ายขวา เรียกว่า **ฆานประสาท** มี**ฆานธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่า ซ้อนอยู่ข้างในสำหรับดมกลิ่น มี**ฆานวิญญาณธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่าฆานธาตุ ซ้อนอยู่ชั้นในเข้าไปอีก สำหรับให้รู้แจ้งว่ากลิ่นอะไร มีสายทอดออก ๒ สาย ซ้ายขวา ผ่านขึ้นไปบนสมองศีรษะ แล้วหยั่งลงภายในเยื่อพังผืดข้างหลัง แล้วไปรวมจดอยู่ที่ขันธ์ ๕ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิม

(๔) ลิ้น เรียกว่า **ชิวหายตนะ** มีลักษณะสัณฐานเหมือนดอกบัวหรือกลีบบัว ใส สะอาดบริสุทธิ์ ตั้งอยู่ทั่วลิ้น เรียกว่า **ชิวหาประสาท** มี**ชิวหาธาตุ** ใสสะอาดกว่า เล็กกว่า ซ้อนอยู่ชั้นในสำหรับลิ้มรส มี**ชิวหาวิญญาณธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่าชิวหาธาตุ ซ้อนอยู่ชั้นในเข้าไปอีก สำหรับรู้แจ้งว่ารสอะไร มีสายทอดออกไป ผ่านขึ้นบนสมองศีรษะ แล้วหยั่งลงไปภายในเยื่อพังผืดข้างหลัง แล้วไปจดอยู่ที่ขันธ์ ๕ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิม

(๕) กาย เรียกว่า **กายายตนะ** มีลักษณะสัณฐานเหมือนดอกบัว ใส สะอาดบริสุทธิ์ ตั้งอยู่ทั่วทุกขุมขน เรียกว่า **กายประสาท** มี**กายธาตุ** ใส สะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่า ซ้อนอยู่ชั้นใน สำหรับรับเครื่องสัมผัส ที่มาถูกต้องกาย มี**กายวิญญาณธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่ากายธาตุ ซ้อนอยู่ชั้นในเข้าไปอีก สำหรับรู้แจ้งเครื่องสัมผัสที่มาถูกต้องกายนั้นว่ามีอะไร

มีสายกระจายอยู่ทั่วกาย แต่ไปรวมจดอยู่ที่ขันธ์ ๕ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิม

(๖) ใจ เรียกว่า **มนายตนะ** มีลักษณะน้อมไปสู่อารมณ์ เรียกว่า ปกติมโน (อรรถกถาจารย์แก้ว่า ภวังคจิต) มีลักษณะสัณฐานกลม ใสสะอาด บริสุทธิ์ ตั้งอยู่กลางเนื้อหัวใจ เรียกว่า **มโนทวาร** มี **มโนธาตุ** ใสสะอาด บริสุทธิ์กว่า เล็กกว่า ซ้อนอยู่ข้างใน สำหรับให้รู้ธรรมารมณ์ที่มากระทบใจ มี **มโนวิญญาณธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่ามโนธาตุ ซ้อนอยู่ข้างใน เข้าไปอีก สำหรับให้รู้แจ้งอารมณ์ที่มากระทบใจว่าอะไร มีสายหยั่งลงไป จดรวมอยู่ที่ขันธ์ ๕ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิม สายของมนายตนะนี้ ไม่ผ่านขึ้น สู่สมองศีรษะเหมือน ๕ สายนั้น

[อายตนะภายนอก ๖]

อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสีขาว ลักษณะกลม ใส สะอาด บริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในขันธ์ ๕ ดังนี้

ชั้น ๑ รูป, ในเข้าไปชั้น ๒ เวทนา, ในเข้าไปชั้น ๓ สัญญา, ในเข้าไปอีกชั้น ๔ สังขาร, ในเข้าไปอีกชั้น ๕ วิญญาณ, ในเข้าไปอีกชั้น ๖ ตา, ในเข้าไปอีกชั้น ๗ หู, ในเข้าไปอีกชั้น ๘ จมูก, ในเข้าไปอีกชั้น ๙ ลิ้น, ในเข้าไปอีกชั้น ๑๐ กาย, ในเข้าไปอีกชั้น ๑๑ ใจ ที่กล่าวนี้ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

อะไรทำให้เห็น ?

สายใยชนิดหนึ่งสีขาวใสบริสุทธิ์ จดอยู่ในกลางขันธ์ ๕ แล้วยาวขึ้นไปจดอยู่กลางแววตาซ้ายขวา ที่เรียกว่า **จักขุประสาท** ขณะเมื่ออายตนะภายในภายนอกกระทบกัน มีเมล็ดสีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ชนิดหนึ่ง วิ่งขึ้นมาตามภายในสายนั้น มาจดกลางจักขุประสาทเปิดประตูรับเอารูปนั้น แล้วนำเข้าไปในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม ต่อจากนั้นก็เป็นหน้าที่ของขันธ์ ๕ จะกระทำแก่รูปที่นำเข้ามานั้นต่อไป

อายตนะอื่นนอกนั้น คือ หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีสายจดอยู่กลาง

ขันธ์ ๕ แล้วยาวขึ้นมาจดตามทวารของอายตนะนั้นๆ เหมือนกัน

อายตนะภายใน ๖ เหตุไรจึงเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ?

เพราะ**กายที่ ๕ คือ กายธรรมเป็น นิจฺจํ สุขํ อตฺตา** จึงบอกกาย ๔ ข้างต้น คือ กายมนุษย์ กายทิพย์ กายปฐมวิญญาณหยาบ กายปฐมวิญญาณละเอียด ซึ่งยังตกอยู่ในกองกิเลสว่าเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา

ตา เป็นอายตนะคือเป็นบ่อเกิดของรูป เพราะรูปจะต้องมารวมที่ตา รูปเป็นบ่อเกิดของตา เพราะตาจะต้องไปรวมที่รูป คือ **จักขวายตนะ** กับ **รูปายตนะ** วิ่งชนกัน เหมือนแพะสองตัววิ่งชนกัน แล้วดึงดูดรูปเข้าไปภายในสายของตา นำเข้าไปในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม แล้วขันธ์ ๕ ก็กระทำหน้าที่กับรูปนั้นต่อไป

ส่วนอายตนะอื่นๆ คือ หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีนัยเช่นเดียวกัน แล้วพิจารณา ด้วยพระไตรลักษณ์เหมือนกัน

[ธาตุ ๑๘]

ธาตุ ๑๘ ซ้อนอยู่ชั้นในของอายตนะภายใน ๖ เข้าไปอีก ตั้งแต่ชั้นที่ ๑๒ ถึงชั้นที่ ๒๙ ซ้อนกันอยู่ตามลำดับของธาตุ จักขุธาตุเป็นธาตุเห็นสีขาวกลมใสสะอาดบริสุทธิ์ สำหรับเห็นรูป เมื่อรูปธาตุมากระทบจักขุ-ประสาท วิญญาณธาตุสีขาวกลมใสสะอาด บริสุทธิ์ อยู่ที่กลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม ก็ส่งขึ้นมาภายในสาย ไปนำรูปมาจากประตูคือจักษุประสาท แล้วก็นำลงไปตามสาย ไปไว้ในกลางของขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม ต่อไปก็เป็นหน้าที่ของขันธ์ ๕ ที่จะกระทำแก่รูปต่อไป

กล่าวด้วยจักขุธาตุ รูปธาตุ วิญญาณธาตุ ฉันใด แม้ธาตุอื่นๆ อีก ๑๕ ธาตุ ก็ฉันนั้น แตกต่างกันในลักษณะสัณฐานบ้าง แต่ก็มีกล่าวไว้ในข้ออายตนะภายใน ๖ นั้นแล้ว”

ทั้งขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ต่างก็มีดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ เจืออยู่ด้วยทุกดวง

พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้กล่าวไว้ว่า[๕๓]

[เห็น จำ คิด รู้]

กายทุกๆ กาย เห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ นี้แหละเป็นสิ่งสำคัญ อะไรๆ ก็ต้องสำเร็จด้วยเห็น จำ คิด รู้ ทั้งสิ้น

กายทุกๆ กาย ก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ เห็น จำ คิด รู้ และศูนย์กลางกาย กำเนิดธาตุธรรมเดิม เหล่านี้ตรงกันมาตั้งแต่ดวงใสตั้งอยู่ในกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมภายใน มาแล้วทุกๆ กาย เพราะฉะนั้น เมื่อขยายเป็นส่วนออกมาภายนอก ตั้งปฏิสนธิก็ดี หรือเบื้องปลายร่างกายเติบโตเจริญขึ้นก็ดี เห็น จำ คิด รู้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ศูนย์กลางกายและที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเดิมก็ต้องตรงกันตามหลักกำเนิดธาตุธรรม ที่ปรากฏเป็นหลักเดิมอยู่ในกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นทุกๆ กาย เช่นกัน

กายทุกๆ กายก็มีขันธ์ ๕ มี เห็น จำ คิด รู้ มีอายตนะ ๑๒ มีธาตุ ๑๘ มีอินทรีย์ ๒๒ เช่นเดียวกับกายมนุษย์เหมือนกัน ตลอดถึงสุดหยาบสุดละเอียดของกายทั้ง ๕ กายนั้นก็ดี ก็มีเช่นเดียวกับกายมนุษย์เหมือนกัน

เห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ นี้ มีเจืออยู่ในขณะจิตทุกๆ ดวง เว้นไม่ได้ จิตดวงหนึ่งๆ ก็มีเห็น จำ คิด รู้ อยู่ในนั้นด้วยทุกๆ ดวง สภาพอื่นๆ ก็มีเห็น จำ คิด รู้ เจืออยู่ด้วยเช่นจิตเหมือนกัน คือ ขันธ์ ๕ รูปก็มีเห็น จำ คิด รู้, เวทนาก็มี เห็น จำ คิด รู้, สัญญา ก็มี เห็น จำ คิด รู้, สังขารก็มีเห็น จำ คิด รู้, วิญญาณก็มีเห็น จำ คิด รู้

อายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ ดวงหนึ่งๆ ก็มีเห็น จำ คิด รู้ เจืออยู่ด้วยทุกดวง ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ของกายทั้ง ๕ กายก็ดี หรือกายสุดหยาบสุดละเอียดของกายทั้ง ๕ ก็ดี ล้วนมีเห็น จำ คิด รู้ เจืออยู่ด้วยทั้งนั้น ทุกๆ กาย เว้นเสียไม่ได้ เห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ นี้เป็นหลักสำคัญ ต้อง

---

[๕๓] หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), วิชชามรรคผลพิสดาร ๑ : สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี และโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, พ.ศ.๒๕๒๘, หน้า ๒๕-๒๗.

มีเจือทั่วไปในสภาพทั้งปวง เว้นเสียไม่ได้ทุกขณะจิต จะตรัสรู้มรรคผล ก็เพราะเห็น จำ คิด รู้ นี่เอง จิตจะหยาบและละเอียด หรือจะทำอะไรให้เป็นสุดหยาบสุดละเอียด ก็เพราะเห็น จำ คิด รู้ นี่เอง ธาตุเห็น ก็มีธาตุจำ ธาตุคิด ธาตุรู้ เจืออยู่ในนั้นด้วย, ธาตุจำก็มีธาตุเห็น ธาตุคิด ธาตุรู้ เจืออยู่ในนั้นพร้อมด้วย, ธาตุคิด ก็มีธาตุเห็น ธาตุจำ ธาตุรู้ เจืออยู่ในนั้นพร้อมบริบูรณ์, ธาตุรู้ ก็มีธาตุเห็น ธาตุจำ ธาตุคิด เจืออยู่ในนั้นพร้อมบริบูรณ์เช่นเดียวกัน

จงจำไว้ว่า **“เห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ นี่แหละ เป็นหลักชัยสำคัญยิ่งนักในการที่เรียนสมถวิปัสสนา อบรมจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ จิตจะเศร้าหมองหรือผ่องใส จะดีหรือจะชั่วประการใด ก็เพราะเห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ นี่แหละ จิตจะนิ่ง จะหยุด เป็นตัวอัปปนาสมาธิแน่วแน่ได้ ก็เพราะเห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ นี่แหละ เป็นสำคัญยิ่ง”**

ในลำดับนี้จะได้แนะนำ**การพิจารณาระบบการทำงาน หรือหน้าที่ของธาตุธรรมละเอียดเหล่านี้ เพื่อให้เห็นเวทนาในเวทนา จิตในจิต** และ**ธรรมในธรรม** คือ**อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘** อันเป็น**ที่เกิดที่ดับสัญโญชน์ โดยละเอียดลึกซึ้งและจะได้รู้วิธีดับสัญโญชน์ทั้งหลาย ด้วยการเจริญภาวนาธรรม ทั้งในระดับสมาธิและปัญญาต่อไป**

ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วให้ใจของพระธรรมกายเพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุด ตรึก นิ่ง ให้ดวงธรรมนั้นใสสว่างเต็มที่ พร้อมด้วยขยายดวงธรรมนั้นให้ใสสว่างหมดทั่วทั้งกาย แล้วพิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ จักขวายตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กายายตนะ และมนายตนะ โดยให้เริ่มต้นที่จักขวายตนะก่อน ตรงกลางแววตาทั้งซ้าย-ขวานั้นแหละ

ที่ตรงกลางแววตาทั้งซ้ายขวานั้น พิจารณาดูให้ดีก็จะเห็น **จักขุประสาท** ซึ่งทำหน้าที่เป็น **จักขวายตนะ** คือ**อายตนะเครื่องเห็นทางตา สำหรับรับรูป** มี

ลักษณะสัณฐานกลมใสสะอาดบริสุทธิ์ ขนาดประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร หรือหัวเหา ตั้งอยู่ตรงกลางแววตาทั้งซ้ายขวา ตรงกลางจักขุประสาทก็มี **จักขุธาตุ** ซึ่งใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า และเล็กกว่าจักขุประสาท ซ้อนอยู่ข้างในเข้าไปสำหรับเห็นรูป แล้วที่ตรงกลางจักขุธาตุ ก็มี **จักขุวิญญาณธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่าเล็กกว่าจักขุธาตุ ซ้อนอยู่ข้างในเข้าไปอีก สำหรับให้รู้แจ้งว่าเห็นรูปอะไร มีสีสัณฐานอย่างไร และมีเส้นเล็กๆ ขาวใสบริสุทธิ์ ทอดออกไปจากตรงกลางแววตาทั้งสองข้าง ผ่านขึ้นไปบนสมองศีรษะ แล้วหยั่งลงไปในเยื่อพื้นหลัง ลงไปรวมจรดอยู่ที่กลางขันธ์ ๕ ตรงกำเนิดธาตุธรรมเดิม

อะไรทำให้เห็น ?

เวลาที่**อายตนะภายใน** (สำหรับกรณีนี้คือ **จักขวายตนะ**) กับ**อายตนะภายนอก** (ในกรณีนี้คือ **รูปายตนะ**) กระทบกัน ดังเช่นว่า เมื่อรูปกระทบสายตา ก็จะเห็นมี**ธาตุละเอียดเป็นดวงกลมใสสีขาวบริสุทธิ์**

คือธาตุละเอียดของจักขวายตนะ ซึ่งมีจักขุธาตุ และจักขุวิญญาณธาตุซ้อนอยู่ แล่นจากศูนย์กลางขันธ์ ๕ ที่ตรงกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นแหละ ขึ้นมาตามสายสีขาวบริสุทธิ์นั้น มาจรดที่จักขุประสาท ที่ตรงกลางแววตาทั้งซ้ายขวา ทำหน้าที่รับรูป แล้วนำรูปนั้นแล่นกลับเข้าไปที่กลางขันธ์ ๕ ตรงกำเนิดธาตุธรรมเดิมอีกทีหนึ่ง พฤติกรรมนี้เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก

การเห็นรูปก็เกิดขึ้น ตั้งแต่ดวงกลมใสบริสุทธิ์มาจรดที่กลางจักขุประสาท ที่ตรงกลางแววตาทั้งซ้ายขวานั้น เพราะที่กลางจักขุประสาทก็มีจักขุธาตุสำหรับเห็นรูป และมีจักขุวิญญาณธาตุ สำหรับรู้ว่าเป็นรูปอะไร ซ้อนอยู่ด้วยแล้ว และ**การเห็นนี้ ไม่เฉพาะแต่ที่ตรงกลางแววตาเท่านั้น หากแต่เห็นไปถึง "ใจ" อันประกอบด้วยดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้** อีกด้วยเป็นอัตโนมัติ เพราะเหตุว่าดวงกลมใสที่แล่นขึ้นมารับรูปจากจักขวายตนะ กลับไปสู่กลางขันธ์ ๕ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้น ก็คือ **ธาตุธรรมละเอียดของจักขวายตนะ ซึ่งทำหน้าที่รับรูป** และ**มีจักขุธาตุ ซึ่งทำหน้าที่เห็นรูป และจักขุวิญญาณธาตุ ซึ่งทำหน้าที่รับรู้ว่า**

เป็นรูปอะไร มีลักษณะ มีสี สัณฐาน อย่างไร ซ้อนอยู่ด้วยอีกเช่นเดียวกัน

และนอกจากนี้ ในธาตุธรรมละเอียดเหล่านี้ ก็ยังมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ เจืออยู่ด้วยทุกดวง จึงทำหน้าที่เกี่ยวเนื่องถึงกันโดยตลอดเป็นอัตโนมัติ เพราะเมื่อตากระทบรูปนั้น รูปธาตุย่อมต้องผ่านดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้เสมอ

อนึ่ง ได้เคยกล่าวมาแล้วในเรื่องเวทนานุปัสสนา-จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตอนที่ ๓ ว่าด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อที่ ๔ คือ วิธีเจริญภาวนา เห็นและกำจัดหรือปหานอนุสัยกิเลสว่า ดวงรู้ของสัตว์ที่ยังไม่บรรลุโลกุตตรธรรมนั้นมี **อวิชชานุสัย** ห่อหุ้มอยู่อย่างหนาแน่น ส่วนดวงเห็นกับดวงจำก็มี **ปฏิฆานุสัย** ห่อหุ้มอยู่ และดวงคิดก็มี **กามราคานุสัย** ห่อหุ้มอยู่ จึงไม่ขยายโตเต็มส่วนเหมือนกายธรรมหรือธรรมกาย

เพราะฉะนั้น เวลาที่รูปมากระทบสายตา ถ้าเป็นรูปที่ถูกใจ น่าพอใจ น่ากำหนัดยินดี เพราะ**อวิชชา** คือความไม่รู้ในสภาวะของธรรมชาติตามที่เป็นจริงว่า ธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนั้น มีสามัญญลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ก็จะยึดมั่นถือมั่นเคลิบเคลิ้มไปในรูปนั้น

ทีนี้ **ถ้าหากจิตใจไม่ได้รับการอบรมให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง ปล่อยจิตใจให้เคลิบเคลิ้มไปในอารมณ์ที่น่ารักน่าพอใจนี้มากๆ เข้า กิเลสที่สะสมหมักดองอยู่ในจิตใจ** ได้แก่ **กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย** และ **อวิชชานุสัย ก็จะฟุ้งขึ้นมาครอบคลุมจิตใจ ย้อมจิตย้อมใจให้เป็นไปตามสภาพของมัน (คือ กิเลส) ด้วยเหตุนี้ สีน้ำเลี้ยงของจิตซึ่งถูกเจือด้วยกิเลสนั้น เปลี่ยนสีจากที่เคยขาว ใส สะอาด บริสุทธิ์ มาเป็นสีต่างๆ ตามสภาพของกิเลสที่เข้ามาผสมนั้น**

เป็นต้นว่า จิตที่ประกอบด้วยกามตัณหาหรือภวตัณหา และราคะ หรือโลภะ ก็จะเห็นมีลักษณะเป็นสีชมพู จนถึงเกือบเป็นสีแดง จิตที่ระคนด้วยวิภวตัณหา และปฏิฆะหรือโทสะ ก็จะเห็นเป็นสีเขียวคล้ำไปจนเกือบเป็นสีดำ[๕๔] และจิตที่ระคน

---

๕๔ วิสุทธิมรรค ภาค ๒ พิมพ์ครั้งที่ ๙ พ.ศ. ๒๕๔๐ หน้าที่ ๒๕๑

ด้วยโมหะ ก็จะเป็นสีขุ่นเหมือนตม หรือสีเกือบเทา หรือเป็นสีตะกั่วตัด เป็นต้น **ก็จะดลจิตดลใจให้ยึดมั่นถือมั่นในสังขารธรรม** มีรูปารมณ์เป็นต้น ด้วยตัณหาและทิฏฐิ แล้วปฏิบัติทางกาย ทางวาจา และทางใจ ด้วยเจตนาความคิดอ่าน ตามอำนาจของกิเลสตัณหาอุปาทานนั้น

สัญโญชน์ คือ **กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลก ย่อมเกิดขึ้น** ด้วยประการฉะนี้ และ**เมื่อปฏิบัติตามอำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทานแล้ว ก็เป็นทุกข์ อาการของใจที่สัมพันธ์กับอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ จะเห็นมีตัวอย่างดังเช่น**

เมื่อรูปกระทบสายตาแล้ว จิตปรุงแต่ง (สังขาร) ว่าน่ารักน่าใคร่ **"ใจ"** (ดวงเห็น-จำ-คิด-รู้) ซึ่ง**ตั้งอยู่ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายดวงเดิม จะตกศูนย์ไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ถ่ายทอดกรรมเดิม แล้วปรุงเป็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย พร้อมด้วย "ใจ"** (ดวงเห็น-จำ-คิด-รู้) **ดวงใหม่ อันมีอกุศลเจตสิกธรรม** คือ **กามราคานุสัย** (เครื่องหุ้มของดวงคิด) และ **อวิชชานุสัย** (เครื่องหุ้มของดวงรู้) ซึ่งตั้งซ้อนอยู่ตรงกลางดวงสมุทัย คือ กามตัณหา และภวตัณหา **ลอยเด่นขึ้นมาตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ กาม ราคานุสัยก็ฟุ้งขึ้น มาย้อมสีน้ำเลี้ยงของจิต** (เห็นเป็นสีชมพูขุ่นๆ) **ให้เกิดความกำหนัดยินดี ทั้งกิเลส** คือ อวิชชานุสัย และ**ตัณหา**คือความทะยานอยาก **ก็ดลจิตใจให้ยึดมั่นถือมั่นในสังขารธรรม** ได้แก่ **รูปารมณ์ที่น่ายินดีพอใจนั้น** และ**ให้ปฏิบัติตามอำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทาน** (ด้วยตัณหา คือความทะยานอยากได้ไว้ในครอบครอง อยากเสพพัสดุกามนั้น) **จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** ถ้าได้สมใจหวัง ก็ **"เสวยสุขเวทนามีอามิส"** เมื่อต้องพลัดพรากจากกันไปก็ดี หรือถ้าไม่ได้ดั่งใจหวังก็ **"เสวยทุกขเวทนามีอามิส"**

ความเสวยสุข หรือ**ทุกขเวทนา** หรือ**อทุกขมสุขเวทนา** ดังกล่าวนี้ **เป็นสภาพไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) เป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) เพราะแปรปรวนไป (วิปริณามธมฺมํ) และมิใช่ตัวตน บุคคล เราเขา ของเรา ของเขา ที่แท้จริง (อนตฺตา) ของใครผู้ใดเลย ผู้ยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิจึงเป็นทุกข์ไปตลอด พระอริยเจ้าผู้ได้เรียนรู้ ได้เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของสังขารธรรมทั้งหลาย**

ด้วยปัญญา ก็เบื่อหน่ายในทุกข์ และคลายถอนจากตัณหา อุปาทาน ถึงซึ่งความสุขด้วยความสงบ เพราะพ้นทุกข์

การเจริญภาวนาพิจารณาเห็นจักขวายตนะ จักขุธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ และ**รูปธาตุ ว่าทำหน้าที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไร และเป็นที่เกิดที่ดับของสัญโญชน์อย่างไร การมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม**คือ **การพิจารณาเห็นอายตนะและธาตุอื่นๆ ก็ทำหน้าที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างนั้น และเป็นที่เกิด ที่ดับของสัญโญชน์ ก็อย่างนั้น จะต่างกันบ้างก็แต่ลักษณะสัณฐานของอายตนะและธาตุต่างๆ เท่านั้น ซึ่งหลวงพ่อวัดปากน้ำท่านได้แสดงไว้ดีแล้ว** จึงจะไม่กล่าวซ้ำอีก **ขอผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมจงพิจารณาดูเองเถิด**

นี้คือ **การมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม** คือ **อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นทั้งภายใน** และ **ภายนอก** ชื่อว่า "**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**"

ส่วนการเห็นลักษณะของ**ใจตนเอง**ที่เป็นสุข หรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ โดยเห็นดวงใจใสหรือขุ่น หรือปานกลางนั้น เรียกว่า **เห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายใน** แต่ถ้าเห็นเวทนาของ**ผู้อื่น** ก็เรียกว่า **เห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายนอก** ซึ่งเป็นลักษณะของการเจริญ "**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**"

อนึ่ง **อาการที่จิตฟุ้งซ่านออกไปรับอารมณ์ภายนอกมากเพียงใด ก็จะเห็นจิต** คือ **"ดวงคิด" ลอยอยู่เหนือน้ำเลี้ยงของใจมากขึ้นเพียงนั้น** ซึ่งนี้ก็คือ **การมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตว่า สงบเป็นสมาธิ** หรือ **ฟุ้งซ่าน** อีกด้วย

ส่วน**การเห็นสภาวะของจิตของตนเองว่าระคนด้วยกิเลส โดยเห็นสีน้ำเลี้ยงของจิตที่เปลี่ยนไปตามสภาวะของกิเลสที่เข้ามาผสมก็ดี** หรือ**เห็นว่าจิตไม่ฟุ้งซ่าน** หรือ**สงบ โดยเห็นอาการลอยของจิตในเบาะน้ำเลี้ยงของใจใน ลักษณะต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วก็ดี** เรียกว่า **เห็นจิตในจิต เป็นภายใน** และ**ถ้าเห็นสภาวะของจิตผู้อื่นในทำนองเดียวกัน** ก็เรียกว่า **เห็นจิตในจิต เป็นภายนอก** ซึ่งเป็นลักษณะของการเจริญ **"จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน"**

เมื่อผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมพิจารณาเห็นสัญโญชน์เกิดขึ้น ณ ที่ใด และโดยประการใด พึงละสัญโญชน์ ณ ที่นั้น โดยประการดังต่อไปนี้

(๑) **พึงมีศีลสังวร** คือ ความสำรวมระวังในศีลให้บริสุทธิ์ อยู่เสมอ

(๒) **พึงมีอินทรีย์สังวร** คือ ความสำรวมอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อกระทบกับอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งสัมผัสทางกาย) และธรรมารมณ์ที่จิตปรุงแต่ง (สังขาร) เป็นอิฏฐารมณ์หรืออนิฏฐารมณ์ ก็ระวังมิให้หลงเคลิบเคลิ้ม กำหนัดยินดีในอารมณ์ที่น่ารัก และมิให้หลงเคียดแค้นชิงชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก

(๓) พึงเจริญสมถวิปัสสนา เมื่ออายตนะภายนอกมากระทบกับอายตนะภายใน ก็รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลางๆๆ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายที่สุดละเอียด อยู่เสมอ

สำหรับ**ผู้ถึงธรรมกาย ก็รวมใจของทุกกายอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายอรหัตในอรหัตที่สุดละเอียด อยู่เสมอ**

เมื่อจิตไม่สังขาร คือ**ไม่ปรุงแต่ง สัญโญชน์ก็ไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็ดับไป จิตใจก็จะสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์** แล้ว**พิจารณาสภาวะของสังขารธรรมดังกล่าว** คือ **พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม (อันมีอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒** เป็นต้น) **ให้เห็นแจ้งรู้แจ้งตามธรรมชาติที่เป็นจริง** กล่าวคือ **เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของสังขาร/สังขตธรรม ที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง** หรือ**เห็นสามัญญลักษณะของสังขาร/สังขตธรรมทั้งหลายทั้งปวง** ว่า **เป็นอนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ก็จะเบื่อหน่ายในทุกข์** และ**เป็นทางให้คลายตัณหา อุปาทาน และความกำหนัด จิตก็ย่อมหลุดพ้น บริสุทธิ์ผ่องใส สงบ** และ**ถึง มรรคผลนิพพานตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้.**

๑๐.๔ สรุปผลของการเจริญเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

[อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘]

กล่าวโดยสรุป การเจริญเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติภาวนารู้เหตุ และกระบวนการเกิดและดับ ของเวทนา ของจิต และของสัญโญชน์ โดยนัยนี้ จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติภาวนาสามารถรู้ลู่ทางในการดับเวทนาด้วยสมถกัมมัฏฐาน และรู้วิธีคลายความยึดมั่นถือมั่นใน สังขาร/สังขตธรรมทั้งหลาย มีเบญจขันธ์เป็นต้น ด้วยสมถ วิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นทางกำจัดตัณหาและทิฏฐิให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษต่อไปนั่นเอง

๑๐.๔.๑ ในกรณีการดับเวทนาด้วยสมถกัมมัฏฐาน นั้น ก็คือว่า

เมื่อจิตใจได้รับการฝึกให้หยุดให้นิ่ง และประกอบด้วยปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รู้เท่าทันในสภาวะของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งตามที่เป็นจริง คือเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แล้วมีสติสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวพร้อมและรู้สึกผิดชอบชั่วดีแล้ว แม้จะมีสิ่งที่จะก่อให้เกิดเวทนาจากภายนอก เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ มากระทบกับอายตนะภายในหรือทวารต่างๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ทำใจให้หยุดนิ่งเสีย โดยรวมใจหยุดในหยุด กลางของกลาง หยุดในหยุดเรื่อยไป ไม่ว่าจะลืมตาหรือหลับตาก็ปฏิบัติได้

การปฏิบัติดังกล่าวก็จะเป็นผลให้ธาตุละเอียดของขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ซึ่งซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ และมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ เจืออยู่ด้วยทุกดวงนั้น รวมหยุดนิ่งเป็นจุดเดียวกัน มากน้อยตามส่วนที่สามารถกระทำได้ เท่าที่โอกาสและสภาพแวดล้อมจะอำนวยให้ และนั่นก็หมายความว่า “ใจ” ไม่ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ ไม่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ และไม่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์จากภายนอกที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น หรือกายเนื้อนั่นเอง เพราะฉะนั้น เวทนาที่เกิดกับกาย ก็สักแต่ว่าเกิดกับกาย เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป แต่หาได้กระทบ

กระเทือนถึง "ใจ" ด้วยไม่ หรือกระทบถึงบ้างก็เป็นแต่เพียงส่วนน้อย พอที่จะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันในกระบวนการของจิตที่จะปรุงแต่งอารมณ์ให้เกิดเวทนาทั้งหลายเหล่านั้น รู้ข้อดี ข้อเสีย และทางออกจากเวทนาเหล่านั้นได้โดยไม่ยาก

อาการที่จิตไม่สังขารคือไม่ปรุงแต่งอารมณ์ ไม่รับรู้ และไม่เสวยอารมณ์ทุกข์ สุข ไม่ทุกข์ไม่สุขนี้เอง ที่เป็นผลให้เวทนาถูกข่มให้ระงับลงโดยสมถภาวนา เป็นเบื้องต้น และโดยนัยนี้ **ทุกข์ย่อมดับลงได้ตามส่วนที่ "ใจ" หยุดนิ่งเป็นอารมณ์เดียว ณ ศูนย์กลางกาย** เรียกว่า **วิกขัมภนวิมุตติ** (หลุดพ้นจากทุกข์โดยการข่มกิเลส)

๑๐.๔.๒ ส่วนว่า อนุสัยอันเนื่องแต่เวทนา นั้น ย่อมสามารถกำจัดให้หมดสิ้นไปเป็นสมุจเฉทปหาน ได้ด้วยวิปัสสนาปัญญาและโลกุตตรปัญญา จากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลจากการเจริญภาวนาดังกล่าว จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถแยกเวทนาที่เกิดกับกายให้ออกจากใจได้อย่างสัมฤทธิ์ผล คือให้เป็นสักแต่ว่า เป็นเวทนาที่เกิดกับกาย แล้วก็ดับไป แต่มิได้กระทบกระเทือนถึงใจ หรือให้กระทบกระเทือนถึงใจแต่เพียงเล็กน้อย จิตใจจึงเป็นอิสระไม่เลื่อนลอยตามอารมณ์ที่มากระทบ หรืออย่างน้อยก็ไม่ถึงกับต้องสยบอยู่ในอารมณ์ที่น่ารัก หรือเคียดแค้นชิงชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก อันเป็นทางให้กิเลส ตัณหา ทิฏฐิ เข้ามามีอำนาจเหนือจิตใจ ดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมันได้ อันเป็นผลให้กาย วาจา และใจ บริสุทธิ์ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ต่อไปตามลำดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้

เมื่อทิฏฐิคือความเห็นผิด กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ถูกกำจัดให้หมดสิ้นไปด้วยสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นธรรมเครื่องสงบระงับกิเลสนิวรณ์ และด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน ธรรมเครื่องเจริญปัญญา ทั้งวิปัสสนาปัญญาและโลกุตตรปัญญา ดังนี้ ทุกข์ก็ย่อมดับลงตามด้วยโดยอัตโนมัติ

ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระบรมพุทโธวาทไว้ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ ย่อมเสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนา [คือความเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข] บ้าง. อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้แล้ว ก็ย่อมเสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง. ภิกษุทั้งหลาย ในกรณีนั้น อะไรเป็นความพิเศษ เป็นความแปลก เป็นข้อแตกต่าง ระหว่างอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ กับ ปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ ...

ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ ถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ย่อมโศกเศร้า คร่ำครวญ ร่ำไห้ รำพัน ตีอกร้องไห้ หลงใหลฟั่นเฟือนไป เขาย่อมเสวยเวทนาทั้งสองอย่าง คือ **เวทนาทางกาย และ เวทนาทางใจ** ...

อนึ่ง เพราะถูกทุกขเวทนานั้นกระทบ เขาย่อมเกิดความขัดใจ เมื่อเขามีความขัดใจเพราะทุกขเวทนา **ปฏิฆานุสัย**เพราะทุกขเวทนาก็ย่อมนอนเนื่อง. เขาถูกทุกขเวทนา กระทบเข้าแล้ว ก็หันเข้าระเริงกับกามสุข [คือความสุขในการสนองความต้องการทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย เช่น หันเข้าหาการดื่มสุรา และสิ่งบันเทิงเริงรมย์ต่างๆ เป็นต้น] เพราะอะไร เพราะปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ ย่อมไม่รู้ทางออกจากทุกขเวทนา ออกไปจากกามสุข และเมื่อเขาระเริงอยู่กับกามสุข **ราคานุสัย**เพราะสุขเวทนานั้นก็ย่อมนอนเนื่อง ... เขาย่อมไม่รู้เท่าทันในความเกิดขึ้น และความเสื่อมสลายไป ข้อดี ข้อเสียของเวทนาเหล่านั้น ตามที่เป็นจริง และไม่รู้เท่าทันในทางออกจากเวทนาเหล่านั้นตามที่ควรจะเป็น เมื่อเขาไม่รู้เท่าทันในความเกิดขึ้น และความเสื่อมสลายไป ข้อดี ข้อเสียของเวทนาเหล่านั้น ตามที่เป็นจริง และไม่รู้เท่าทันในทางออกจากเวทนาเหล่านั้นตามที่ควรจะเป็น **อวิชชานุสัย**เพราะอทุกขมสุขเวทนาก็ย่อมนอนเนื่อง

ถ้าได้เสวยสุขเวทนา เขาก็เสวยอย่างถูกมัดตัว [คือประกอบด้วย

กิเลส ตัณหา อุปาทาน]. ถ้าเสวยทุกขเวทนา เขาก็เสวยอย่างถูกมัดตัว. ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนา เขาก็เสวยอย่างถูกมัดตัว. ภิกษุทั้งหลาย นี้แล เรียกว่าปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ ผู้ประกอบด้วยชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เราเรียกว่า ผู้ประกอบด้วยทุกข์.

ภิกษุทั้งหลาย ฝ่ายอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่คร่ำครวญ ไม่พิไรรำพัน ไม่ตีอกร้องไห้ ไม่หลงใหลฟั่นเฟือน **เธอย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ** ...

อนึ่ง เธอย่อมไม่มีความขัดใจ เพราะทุกขเวทนานั้น เมื่อไม่มีความขัดใจ เพราะทุกขเวทนา **ปฏิฆานุสัย**เพราะทุกขเวทนานั้น ย่อมไม่นอนเนื่อง. เธอถูกทุกขเวทนากระทบ ก็ไม่หันเข้าระเริงกับกามสุข. เพราะอะไร ? เพราะอริยสาวกผู้เรียนรู้แล้ว ย่อมรู้ทางออกจากทุกขเวทนาออกจากกามสุขไปอีก.

เมื่อเธอไม่ระเริงกับกามสุข **ราคานุสัย** เพราะสุขเวทนาก็ไม่นอนเนื่อง. เธอย่อมรู้เท่าทันในความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไป ข้อดี ข้อเสีย ของเวทนาเหล่านั้น ตามที่เป็นจริง และรู้เท่าทันในทางออกจากเวทนาเหล่านั้นตามที่ควรจะเป็น

เมื่อเธอย่อมรู้เท่าทันในความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไป ข้อดี ข้อเสีย ของเวทนาเหล่านั้น ตามที่เป็นจริง และรู้เท่าทันในทางออกจากเวทนาเหล่านั้นตามที่ควรจะเป็น **อวิชชานุสัย** เพราะอทุกขมสุขเวทนาก็ไม่นอนเนื่อง. ถ้าเสวยสุขเวทนา เธอก็เสวยอย่างไม่ถูกมัดตัว [คือไม่ประกอบด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน]. ถ้าเสวยทุกขเวทนา เธอก็เสวยอย่างไม่ถูกมัดตัว ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนา เธอก็เสวยอย่างไม่ถูกมัดตัว

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ผู้ปราศจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เราเรียกว่า ผู้ปราศจากทุกข์.

ภิกษุทั้งหลาย นี้แหละเป็นความพิเศษ เป็นความแปลก เป็นข้อแตกต่าง ระหว่างอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ กับปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้."[๕๕]

๑๐.๔.๓ ผลดีของการเจริญภาวนาตามวิชชาธรรมกาย บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็น**ทางสายเอก** (เอกายนมรรค) นั้น **มีความมุ่งหมายให้ปฏิบัติทั้งในภาคสมถะและภาควิปัสสนา-กัมมัฏฐานควบคู่กันไป** จึงชื่อว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนา-สติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลทั้งในส่วนที่ทำให้ใจหยุด สงบ นิ่ง เป็นอารมณ์เดียว เพื่อกำจัดนิวรณธรรมทั้งหลาย และในส่วนของการเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะของธรรมชาติทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง (สังขาร/สังขตธรรม) และทั้งที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง (วิสังขาร/อสังขตธรรม) ตามที่เป็นจริง เพื่อเจริญวิปัสสนาปัญญาและโลกุตตรปัญญา ให้สามารถปหานอวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือสัญโญชน์ อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไป แล้วจิตใจก็จะสะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสจากทั้งนิวรณธรรม และจากทั้งอวิชชาอันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งปวง เป็นสุขอยู่ด้วยความสงบกาย วาจา และใจ

สมดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า

"นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ - สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ [กาย วาจา ใจ] **ย่อมไม่มี"**

อนึ่ง ยิ่งผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาได้ถึงขั้นวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวกิเลส และถึงวิมุตติญาณทัสสนะเพียงใด **ธรรม ๒ อย่าง** คือ **สมถะ**และ**วิปัสสนา ของท่านผู้นั้น ก็ย่อมเข้ากันได้โดยแนบสนิท** เพียงนั้น

[๕๕] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๘ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ข้อ ๓๖๙-๓๗๒ หน้า ๒๕๗ ๒๖๐.

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้านั้น เป็นกัมมัฏฐานแบบที่เจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ซึ่งตรงกับความมุ่งหมายของสติปัฏฐานทุกประการ

กล่าวคือ ให้รวมใจหยุดในหยุด ณ ศูนย์กลางกายไว้เสมอทุกอิริยาบถ หรืออย่างน้อยก็ให้ครึ่งหนึ่งของใจ หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดนั้น ย่อมยังผลให้นิวรณธรรมถูกระงับหรือกำจัดให้หมดสิ้นไปจากจิตใจตามระดับสมาธิที่ทรงอยู่ และการที่จิตใจรวมหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวอยู่เสมอนี้เองเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นมีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นทั้ง กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นพร้อมกับสามารถเห็นทางออกจากเวทนาได้โดยอัตโนมัติ

จึงเป็นเครื่องช่วยป้องกัน และกำจัดกิเลส ตัณหา และอุปาทานในเบญจขันธ์ได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ผลจากการรวมใจ อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของใจ ให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถดังกล่าว ยังเป็นเครื่องช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมี**อินทรีย์สังวร**และ**ศีลสังวร** ดีขึ้น

ผลรวมของการเจริญภาวนาดังกล่าวนี้ ก็ยิ่ง**ช่วยบำรุงอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญขึ้น** อย่างรวดเร็ว และในขณะเดียวกัน ก็พลอยให้**สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และ โพชฌงค์ ๗ เจริญงอกงามบริบูรณ์ขึ้นด้วย**

และ **ธรรมทั้ง ๒ อย่างนี้** คือ **ทั้งสมถะ**และ**วิปัสสนา ของท่านผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ก็ยิ่งเข้าคู่กันได้อย่างสนิทแน่นแฟ้น** ดังพระพุทธภาษิตว่า

"ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลรู้อยู่เห็นอยู่ซึ่งจักษุ ตามที่เป็นจริง, รู้อยู่เห็นอยู่ซึ่งรูป ตามที่เป็นจริง, รู้อยู่เห็นอยู่ซึ่งความรู้แจ้งทางจักษุ ตามที่เป็นจริง, รู้อยู่เห็นอยู่ซึ่งสัมผัสทางจักษุ ตามที่เป็นจริง และ

รู้อยู่เห็นอยู่ซึ่งเวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางจักษุเป็นปัจจัย ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ตามที่เป็นจริง เขาย่อมไม่หลงรักในจักษุ ไม่หลงรักในรูป ไม่หลงรักในความรู้แจ้งทางจักษุ ไม่หลงรักในสัมผัสทางจักษุ และไม่หลงรักในเวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางจักษุเป็นปัจจัย ทั้งที่เป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์

เมื่อไม่หลงรัก ไม่ผูกใจ ไม่หลงใหลไปตาม แต่มีปกติพิจารณาเห็นโทษของสิ่งนั้นๆ อยู่ ดังนี้แล้ว ความยึดถือในขันธ์ทั้ง ๕ ของเขาก็หยุดฟักตัวในกาลต่อไป. ตัณหาคือความทะยานอยากที่นำไปสู่ภพใหม่อันระคนด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดรัก ซึ่งมีปกติเพลินเฉพาะต่ออารมณ์นั้นๆ ของบุคคลนั้นก็เสื่อมคลายคืน. ต่อนั้นไป ความกระวนกระวายทางกายก็เสื่อมถอยคลายคืน ความกระวนกระวายทางจิตก็เสื่อมถอยคลายคืน ความร้อนรุ่มทางกายก็เสื่อมถอยคลายคืน ความร้อนรุ่มทางจิตก็เสื่อมถอยคลายคืน ความเร่าร้อนทางกายก็เสื่อมถอยคลายคืน ความเร่าร้อนทางจิตก็เสื่อมถอยคลายคืน เขาได้เสวยสุขทั้งทางกายและทางใจ ทิฏฐิความเห็นของเขาผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็น **สัมมาทิฏฐิ** [ความเข้าใจที่ถูกต้อง] ความคิดของผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็น **สัมมาสังกัปปะ** [ความดำริที่ถูกต้อง] ความเพียรของผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็น **สัมมาวายามะ** [ความพยายามที่ถูกต้อง] ความระลึกของผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็น **สัมมาสติ** [ความระลึกที่ถูกต้อง] สมาธิของผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็น **สัมมาสมาธิ** [ความตั้งจิตมั่นไว้ในแนวที่ถูกต้อง] **กายกรรม วจีกรรม และอาชีวะ** ของเขาก็บริสุทธิ์ดีแล้วมาตั้งแต่แรก **อริยมรรคมีองค์ ๘ ของเขา ย่อมถึงความเจริญเต็มที่** ด้วยอาการอย่างนี้

เมื่อเขาทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญอยู่อย่างนี้ **สติปัฏฐาน ๔ ... สัมมัปปธาน ๔ ... อิทธิบาท ๔ ... อินทรีย์ ๕ ... พละ ๕ ... โพชฌงค์ ๗ ย่อมถึงความงอกงามบริบูรณ์ได้แท้ ธรรม ๒ อย่างของเขา คือ สมถะและวิปัสสนา ชื่อว่าเข้าคู่กันได้อย่างแน่นแฟ้น**”[๕๖]

อนึ่ง จากผลของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งช่วยให้รู้แจ้งสภาวะของธรรมชาติที่เป็นจริง จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นนี้เอง จึงเป็นที่ประจักษ์ชัดว่า การรู้การเห็นกระบวนการของจิต ที่จะปรุงแต่งอารมณ์ ให้เกิด เวทนา ตัณหา อุปาทาน และสัญโญชน์ ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากอายตนะภายนอกกระทบ หรือสัมผัสกับอายตนะภายในอันได้แก่ทวารต่างๆ แล้วธาตุส่วนละเอียดของอายตนะภายนอกนั้น ผ่านเข้าถึงวิญญาณธาตุต่างๆ ซึ่งมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ซ้อนอยู่ โดยมีประสาทต่างๆ ของกายเนื้อเป็นที่ตั้ง และเป็นสื่อให้ธาตุส่วนละเอียดของอายตนะภายนอกถึงวิญญาณธาตุต่างๆ ทั้ง ๖ และให้วิญญาณธาตุทั้ง ๖ สามารถทำหน้าที่รู้หรือรับรู้อารมณ์ภายนอกทั้งหลายเหล่านั้นได้นี้เอง

จึงเห็นแจ้งชัด ว่า **ประสาทกายเนื้อของทวารทั้งหลาย หาใช่เป็นตัวรู้หรือทำหน้าที่รับรู้อารมณ์จากภายนอก ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่ เป็นที่ตั้งของธาตุละเอียดของทวารต่างๆ ซึ่งมีวิญญาณธาตุ และดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ซ้อนอยู่ และช่วยเป็นสื่อให้ธาตุละเอียดของอายตนะภายนอกได้สัมผัสกับอายตนะภายใน และในวิญญาณธาตุต่างๆ โดยมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ซ้อนอยู่ทำหน้าที่รับรู้เท่านั้นเอง**

ความจริงข้อนี้ ผู้เจริญสมาธิภาวนาย่อมประจักษ์ด้วยตนเองว่า **ยิ่ง “ใจ” รวมหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวได้แนบสนิทเพียงใด การรับรู้หรือความรู้สึกต่อการสัมผัสระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในหรือทวารต่างๆ ย่อมน้อยลงมากเพียงนั้น** เพราะยิ่ง “ใจ” หยุดนิ่ง แนบสนิทเป็นจุดเดียวกัน

[๕๖] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๔ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ข้อ ๘๒๘-๘๒๙ หน้า ๕๒๓-๕๒๔.

วิญญาณธาตุ ซึ่งเป็นธาตุรับรู้ส่วนละเอียด อันมี**ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด** (หรือจิต) และ**ดวงรู้** (หรือวิญญาณ) ซ้อนอยู่นั้น ก็ยิ่ง**ไม่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์และปรุงแต่งอารมณ์จากภายนอกที่มาสัมผัสนั้น** ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่เจริญภาวนาสมาธิในระดับสูงๆ จึงมีความรู้สึกในสิ่งที่มาสัมผัสกายน้อยลงๆ หรือได้ยินสรรพสำเนียงจากภายนอกแผ่วเบาลง ตามระดับของใจที่เป็นสมาธิสูงขึ้น จนถึงไม่รู้สึกเลย หรือไม่ได้ยินสรรพสำเนียงจากภายนอกเลย ทั้งๆ ที่ประสาทกายเนื้อยังดีๆ อยู่.

๑๐.๕ อินทรีย์ ๒๒

พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้กล่าวถึง ธาตุละเอียดของอินทรีย์ ๒๒ ไว้ดังนี้[๕๗]

[อินทรีย์ ๒๒]

อินทรีย์ ๒๒ ซ้อนอยู่ชั้นในของธาตุ ๑๘ เข้าไปอีก ซ้อนกันตามลำดับของอินทรีย์ ตั้งแต่ชั้นที่ ๓๐ ถึงชั้นที่ ๕๑

๑) จักขุนทรีย์ เห็นเป็นใหญ่

๒) โสตินทรีย์ ฟังเป็นใหญ่

๓) ฆานินทรีย์ ดมกลิ่นเป็นใหญ่

๔) ชิวหินทรีย์ ลิ้มรสเป็นใหญ่

๕) กายินทรีย์ สัมผัสเป็นใหญ่ ทั้ง ๕ นี้ สีขาวกลมใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

๖) มนินทรีย์ ใจเป็นใหญ่ สีขาวกลมใสสะอาดบริสุทธิ์ อยู่ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

๗) อิตถินทรีย์ สภาพหญิงเป็นใหญ่

[๕๗] หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), วิชชามรรคผลพิสดาร ๑ : สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี และโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, พ.ศ.๒๕๒๘, หน้า ๑๓-๑๕

๘) **ปุริสินทรีย์** สภาพชายเป็นใหญ่ ทั้ง ๒ นี้ สีขาวกลมใส สะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม ถ้า**หญิง** สีขาวกลมใสสะอาดบริสุทธิ์นั้น ไหวกระดิกขยับช้าและค่อยๆ ส่วน**ชาย** สีขาวกลมใสสะอาดบริสุทธิ์นั้น ไหวกระดิกขยับถี่และแรงกว่าหญิง นาทีหนึ่งนับจำนวนไหวกระดิกขยับตั้ง ๑๐๐ ครั้งแรงๆ ส่วนหญิงกระดิกขยับนาทีหนึ่งราว ๕๐ ครั้ง ครึ่งหนึ่งของชาย และขยับค่อยๆ ไม่แรงเหมือนเพศชาย

๙) **ชีวิตินทรีย์** ความเป็นอยู่เป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใส บริสุทธิ์สะอาด ซ้อนอยู่ชั้นในของปุริสินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม สำหรับรักษาสภาพอื่นๆ ในร่างกายทุกส่วนให้เป็นอยู่ ถ้าชีวิตดับ สภาพอื่นๆ ทุกส่วนในร่างกายก็ดับตามกันหมด

๑๐) **สุขินทรีย์** ความสุขเป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลม ใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของชีวิตินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

๑๑) **ทุกขินทรีย์** ความทุกข์เป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลม ดำขุ่นมัว ไม่ผ่องใส ซ้อนอยู่ชั้นในของสุขินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

๑๒) **โสมนัสสินทรีย์** ความดีใจเป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลม ใสสะอาด บริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของทุกขินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

๑๓) **โทมนัสสินทรีย์** ความเสียใจเป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลม ดำ ขุ่นมัว ไม่ผ่องใส ซ้อนอยู่ข้างในของโสมนัสสินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

๑๔) อุเปกขินทรีย์ ความวางเฉยเป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลม สีเทา ใสบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ข้างในของโทมนัสสินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

๑๕) สัทธินทรีย์ ความเชื่อเป็นใหญ่

๑๖) วิริยินทรีย์ ความเพียรเป็นใหญ่

๑๗) สตินทรีย์ ความระลึกเป็นใหญ่

๑๘) สมาธินทรีย์ ความตั้งใจมั่นเป็นใหญ่ ทั้ง ๔ นี้ มีลักษณะสัณฐานอย่างเดียวกัน คือกลม สีขาวใสสะอาด บริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของอุเปกขินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์เข้าไป

๑๙) ปัญญินทรีย์ ปัญญาเป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลมใสสะอาด บริสุทธิ์ มีรัศมีสุกสว่างดุจดั่งดาว ซ้อนอยู่ชั้นในของสตินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

๒๐) อนัญญตัญญัสสามิตินทรีย์ อินทรีย์คือความเป็นใหญ่ในรู้สิ่งที่ยังไม่รู้ คือ อินทรีย์พระโสดาปัตติมรรค

๒๑) อัญญินทรีย์ อินทรีย์คือความเป็นใหญ่ในความได้รู้ คือ โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค

๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ อินทรีย์คือความเป็นใหญ่ในผู้รู้แล้ว คือ อินทรีย์พระอรหัตตผล ทั้ง ๘ นี้ (คือ พระโสดาปัตติมรรค พระโสดาปัตติผล พระสกิทาคามิมรรค พระสกิทาคามิผล พระอนาคามิมรรค พระอนาคามิผล พระอรหัตตมรรค พระอรหัตตผล) มีลักษณะสัณฐานกลม สีใสสะอาดบริสุทธิ์ มีรัศมีสุกสว่างดั่งดวงดาว ซ้อนอยู่ชั้นในของปัญญินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ตั้งแต่โสดาปัตติมรรคถึงอรหัตตผล ใสกว่ากัน สุกสว่างกว่ากัน เข้าไปตามลำดับ อยู่ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม”

วิธีพิจารณาสภาวธรรม คือ **สภาวะของกายในกาย** (ซึ่งมีเวทนา จิต และธรรม ซ้อนอยู่) **ที่เป็นกายโลกิยะ** ได้แก่ **กายมนุษย์ กายทิพย์ กายปฐมวิญญาณหยาบ และกายปฐมวิญญาณละเอียด** [๔ กายเหล่านี้ก็คือ กายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด, กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด, กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด – ชยมงฺคโล ภิกฺขุ] และ**ที่เป็นกายธรรม** คือ **ธรรมกายที่บรรลุมรรคผลนิพพาน ในระดับต่างๆ** ดังนี้

[การพิจารณาพระไตรลักษณ์]

“กาย ๔ เบื้องต้น คือ กายมนุษย์ กายทิพย์ กายปฐมวิญญาณหยาบ กายปฐมวิญญาณละเอียด เป็นกาย อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา นอกจาก ๔ กายนี้ออกไป คือ ตั้งแต่กายธรรมถึงกายธรรมละเอียดๆๆๆๆ เข้าไปทุกๆ กายนั้น เป็นกาย นิจฺจํ สุขํ และ อตฺตา แท้

กายธรรมถึงกายอรหัต เป็นผู้บอกว่า ๔ กายข้างต้น เป็นกาย อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา

แล้วพิจารณาพระไตรลักษณ์ และธรรมที่ตรงกันข้ามกับพระไตรลักษณ์ คือ นิจฺจํ สุขํ และ อตฺตา สอดใส่ไปตามประเภทของกายทุกกาย

คือ ถ้า**กายตกอยู่ในประเภท อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา คือ ๔ กายข้างต้นนั้น ก็พิจารณาพระไตรลักษณ์ ส่วนกายตกอยู่ในประเภทตรงกันข้าม คือ นิจฺจํ สุขํ อตฺตา คือ ตั้งแต่กายธรรมไป ก็พิจารณาตาม นิจฺจํ สุขํ อตฺตา**”[๕๘]

[๕๘] หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), วิชชามรรคผลพิสดาร ๑ : สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี และโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, พ.ศ.๒๕๒๘, หน้า ๘.

๑๐.๖ อริยสัจ ๔

หลวงพ่อวัดปากน้ำ ท่านได้กล่าวถึง การพิจารณาเห็นอริยสัจ ๔[๕๙] ไว้โดยละเอียด ดังต่อไปนี้

[อริยสัจ ๔]

อริยสัจทั้ง ๔ คือ **ทุกขสัจ สมุทัยสัจ นิโรธสัจ** และ **มรรคสัจ** คือ

ทุกข์ เป็น**ผล** **สมุทัย** เป็น**เหตุ**

นิโรธ เป็น**ผล** **มรรค** เป็น**เหตุ**

(๑) ทุกข์ มีลักษณะสัณฐานกลม ดำ ขุ่นมัว ไม่ผ่องใส ในดวงกลมของทุกข์นั้น มีหุ้มซ้อนกันเป็นชั้นๆ อยู่ ๔ ชั้น คือ เห็น ชั้น ๑, จำ ชั้น ๑, คิด ชั้น ๑, รู้ ชั้น ๑, ขยายเป็นส่วนหยาบออกมา คือเป็นกาย ชั้น ๑, หัวใจ ชั้น ๑, ดวงจิต ชั้น ๑, ดวงวิญญาณ ชั้น ๑ ของกายมนุษย์ ทุกข์ซ้อนอยู่ชั้นในของอัญญาตาวินทรีย์ คือ พระอรหัตตผล เข้าไปในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

ทุกขสัจนั้นมีอีก ๔ ชั้น คือ ชาติทุกข์ ๑, ชราทุกข์ ๑, พยาธิทุกข์ ๑, มรณทุกข์ ๑ ทุกข์ทั้ง ๔ นี้ จัดเป็นทุกข์ทางกาย ๒ คือ **ชาติทุกข์** กับ **ชราทุกข์** เรียกว่า **กายิกทุกข์** เพราะทุกข์เป็นไปทางกาย ทุกข์ทางใจ ๒ คือ **พยาธิทุกข์** กับ **มรณทุกข์** เรียกว่า **เจตสิกทุกข์** เพราะทุกข์เป็นไปทางใจ

(๒) สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ มีลักษณะสัณฐานกลม ดำ ขุ่นมัว ไม่ผ่องใส ในดวงกลมของสมุทัยนั้น มีหุ้มซ้อนกันเป็นชั้นๆ อยู่ ๔ ชั้น คือ เห็น ชั้น ๑, จำ ชั้น ๑, คิด ชั้น ๑, รู้ ชั้น ๑ ขยายเป็นส่วนหยาบออกมาก็คือเป็นกาย ชั้น ๑, หัวใจ ชั้น ๑, ดวงจิต ชั้น ๑, ดวงวิญญาณ ชั้น ๑ ของกายทิพย์ สมุทัยซ้อนอยู่ชั้นในของทุกข์เข้าไป

---

[๕๙] หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), วิชชามรรคผลพิสดาร ๑ : สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี และโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำฯ, พ.ศ.๒๕๒๘, หน้า ๑๕-๒๔.

(๓) นิโรธ เป็นตัวผลของมรรค มีลักษณะสัณฐานกลมใสสะอาดบริสุทธิ์ ในดวงกลมของนิโรธนั้น มีหุ้มซ้อนกันเป็นชั้นๆ อยู่ ๔ ชั้น คือ เห็น ชั้น ๑, จำ ชั้น ๑, คิด ชั้น ๑, รู้ ชั้น ๑ ขยายเป็นส่วนหยาบออกมาก็คือ เป็นกาย ชั้น ๑, หัวใจ ชั้น ๑, ดวงจิต ชั้น ๑, ดวงวิญญาณ ชั้น ๑ ทุกข์กับสมุทัยทั้ง ๒ นี้ มีอยู่ในกายทั้ง ๔ กาย คือ **ทุกข์ส่วนหยาบ**มีอยู่ในกายมนุษย์ **ทุกข์ส่วนละเอียด**มีอยู่ในกายทิพย์ **สมุทัยส่วนหยาบ**อยู่ในกายปฐมวิญญาณหยาบ **สมุทัยส่วนละเอียด**เป็นกายปฐมวิญญาณละเอียด เพราะเหตุนั้น กายทั้ง ๔ นี้ จึงได้ตกอยู่ใน อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา เรียกว่าเป็นกายโลกิยะ ยังตกอยู่ในโลก ยังไม่เป็นกายโลกุตตระ ข้ามพ้นโลกไปได้

(๔) มรรค ทางดำเนินแห่งความดับทุกข์ มีลักษณะสัณฐานกลม ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่านิโรธ ดวงกลมสุกใสของมรรคนั้น มีหุ้มซ้อนกันเป็นชั้นๆ อยู่ ๔ ชั้น คือ เห็น ชั้น ๑, จำ ชั้น ๑, คิด ชั้น ๑, รู้ ชั้น ๑ ขยายเป็นส่วนหยาบออกมาก็คือ เป็นกาย ชั้น ๑, หัวใจ ชั้น ๑, ดวงจิต ชั้น ๑, ดวงวิญญาณ ชั้น ๑ [ซึ่งขยายออกมาเป็นญาณรัตนะ - *ชยมงฺคโล ภิกฺขุ*] ของกายธรรมกายมรรค ซ้อนอยู่ชั้นในของนิโรธเข้าไป ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม คือ กายเป็น**พุทธรัตนะ** หัวใจเป็น**ธรรมรัตนะ** ดวงจิตเป็น**สังฆรัตนะ** ดวงวิญญาณเป็น**ญาณรัตนะ**

กายทั้ง ๕ นี้ ซ้อนกันมาแต่เดิมตามแนวของอริยสัจ ๔ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ **ทุกข์**เป็นกายมนุษย์ ซ้อนอยู่ชั้นนอก **สมุทัยส่วนหยาบ**เป็นกายทิพย์ ซ้อนอยู่ชั้นใน **สมุทัยส่วนละเอียด**เป็นกายปฐมวิญญาณหยาบและละเอียด ซ้อนอยู่ชั้นในของกายทิพย์เข้าไปอีก **สมุทัยส่วนละเอียดดับ**ก็เป็นตัวนิโรธ **มรรค**เป็นกายธรรมกาย ซ้อนอยู่ชั้นในของปฐมวิญญาณละเอียดเข้าไปอีก กายทั้ง ๕ ซ้อนกันมาแต่ต้นเดิมในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม ตามแนวลำดับของอริยสัจ ๔ ภายในแล้ว เพราะเหตุนั้น กายหยาบภายนอกจึงได้ซ้อนกันตามแบบกายละเอียดภายในนั้น

ทุกข์ กายมนุษย์ทั้งก้อนเป็นทุกข์ทั้ง ๓ สถาน คือ **ฐานที่ ๑ เบื้องต้น** กายมนุษย์เกิดมา ด้วยดวงกลมของทุกขสัจ ซึ่งซ้อนอยู่ชั้นในกลางดวงของอัญญาตาวินทรีย์นั้น เป็นก้อนทุกข์ ซ้อนกันอยู่ ๔ ชั้น **ฐานที่ ๒ ท่ามกลาง** กายมนุษย์แรกปฏิสนธิเป็นกำเนิดธาตุธรรมเดิม เล็กเท่าหยาดน้ำมันงาอันใส ที่ติดปลายขนจามรี อันบุรุษผู้มีกำลังสลัดเสียแล้ว ๗ ครั้ง ก็เกิดขึ้นด้วยก้อนทุกข์ ๔ ชั้น **ฐานที่ ๓ เบื้องปลาย** กายมนุษย์ที่เจริญขึ้นตั้งแต่ปฏิสนธิแล้วมา ก็เจริญขึ้นด้วยก้อนทุกข์ทั้ง ๔ คือ กายก็เป็นทุกข์ ใจก็เป็นทุกข์ ดวงจิตก็เป็นทุกข์ ดวงวิญญาณก็เป็นทุกข์

สมุทัย กายทิพย์เป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ฝ่ายเดียว ให้เกิดทุกข์ใน ๓ สถาน **ฐานที่ ๑ เบื้องต้น** กายทิพย์เกิดด้วยดวงกลมของสมุทัย ซึ่งเป็นตัวเหตุให้ทุกข์เกิด ซ้อนอยู่ในกลางทุกข์ ดวงกลมของสมุทัยนั้นซ้อนกันอยู่ ๔ ชั้น คือ กาย ชั้น ๑, เนื้อหัวใจ ชั้น ๑, ดวงจิต ชั้น ๑, ดวงวิญญาณ ชั้น ๑ **ฐานที่ ๒ ท่ามกลาง** กายทิพย์แรกปฏิสนธิเป็นกำเนิดธาตุธรรมเดิม ก็เป็นตัวเหตุให้ทุกข์เกิด **ฐานที่ ๓ เบื้องปลาย** กายทิพย์ที่เจริญขึ้นตั้งแต่ปฏิสนธิแล้วมา ก็เป็นตัวเหตุให้ทุกข์เกิดเรื่อยมาเป็นลำดับ แล้วก็เจริญโตขึ้นด้วยก้อนสมุทัยทั้ง ๔ คือ กายก็เป็นสมุทัย เนื้อหัวใจก็เป็นสมุทัย ดวงจิตก็เป็นสมุทัย ดวงวิญญาณก็เป็นสมุทัย

นิโรธ เป็นกายปฐมวิญญาณหยาบ เป็นเหตุของกายทิพย์ กายทิพย์เป็นผล กายปฐมวิญญาณหยาบเป็นเหตุ ให้เกิดผลในที่ ๓ สถาน คือ **ฐานที่ ๑ เบื้องต้น** กายปฐมวิญญาณหยาบเกิดขึ้นด้วยดวงกลมใสสะอาดบริสุทธิ์ของนิโรธ ซึ่งเป็นตัวเหตุให้เกิดผล คือสมุทัยกายทิพย์ ซ้อนอยู่ในดวงกลมของสมุทัย ดวงกลมใสของนิโรธนั้นซ้อนกันอยู่ ๔ ชั้น คือ กาย ชั้น ๑, เนื้อหัวใจ ชั้น ๑, ดวงจิต ชั้น ๑, ดวงวิญญาณ ชั้น ๑ **ฐานที่ ๒ ท่ามกลาง** กายปฐมวิญญาณหยาบแรกปฏิสนธิเป็นกำเนิดธาตุธรรมเดิม ก็เป็นตัวเหตุให้เกิดสมุทัยกายทิพย์ **ฐานที่ ๓ เบื้องปลาย** กายปฐมวิญญาณหยาบเจริญ

ขึ้นตั้งแต่ปฏิสนธิแล้วมา ก็เป็นตัวเหตุให้เกิดสมุทัยกายทิพย์เป็นลำดับเรื่อยมา แล้วก็เจริญโตขึ้นด้วยก้อนนิโรธทั้ง ๔ คือ กายก็เป็นนิโรธ เนื้อหัวใจก็เป็นนิโรธ ดวงจิตก็เป็นนิโรธ ดวงวิญญาณก็เป็นนิโรธ

แล้วพิจารณากายเหล่านั้นเป็นพระไตรลักษณ์ คือ **กายมนุษย์ กายทิพย์ กายปฐมวิญญาณหยาบ กายปฐมวิญญาณละเอียด ทั้ง ๔ กายนี้ตกอยู่ในภาวะเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา เพราะเป็นโลกิยะ ยังตกอยู่ในกองกิเลสเครื่องเศร้าหมองขุ่นมัว ยังวนเวียนอยู่ในโลก ยังไม่พ้นโลกไปได้** จึงเป็นกายที่ตกอยู่ในความเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา**

ส่วน **กายธรรม** และ **กายธรรมละเอียดๆๆๆ ยิ่งๆ ขึ้นไปทุกๆ กายนั้น เป็นกายโลกุตตระ ได้พ้นจากโลกไปแล้ว ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองขุ่นมัว เป็นกายบริสุทธิ์ใสสะอาด ปราศจากเครื่องเศร้าหมองคือกิเลส จึงเป็นกายที่ตกอยู่ในความเป็น นิจฺจํ สุขํ อตฺตา ข้ามพ้นจากโลก เที่ยงแท้**

กายมนุษย์เป็นทุกข์นั้นเพราะอะไร ก็เพราะอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ว่า เป็นเรา เป็นของเรา จึงเรียกว่า **รูปูปาทานักขันโธ เวทนูปาทานักขันโธ สัญญูปาทานักขันโธ สังขารูปาทานักขันโธ วิญญาณูปาทานักขันโธ** นั้นก็คือ ใน**รูป** ก็มีเห็น จำ คิด รู้, ใน**เวทนา** ก็มีเห็น จำ คิด รู้, ใน**สัญญา** ก็มีเห็น จำ คิด รู้, ใน**สังขาร** ก็มีเห็น จำ คิด รู้, ใน**วิญญาณ** ก็มีเห็น จำ คิด รู้, **อุปาทานเป็นตัวทุกข์** หรือ **ขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์** หรือว่า **เห็น จำ คิด รู้ เป็นตัวทุกข์**

เห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ อย่างนี้แหละเป็นตัวทุกข์ อธิบายคือว่า เห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ นี้ เมื่อเกิดขึ้น เจริญขึ้น และตั้งอยู่ได้ ก็เพราะอาศัยสมุทัย คือ เห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ นี้เป็นตัวทุกข์ ซ้อนหุ้มอยู่ชั้นนอก สมุทัยซ้อนหุ้มอยู่ชั้นใน รักษาชั้นนอกไว้ให้เจริญ ตั้งอยู่ในกลางขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ เป็นดุจดังว่าบ้านเรือนเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนเห็น จำ คิด รู้ เป็นดุจดังว่าบุคคลผู้อาศัยบ้านเรือนอยู่ อุปาทานเป็นผู้ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ กล่าวคือ บ้าน

เรือนที่อยู่อาศัยนั้นว่า เป็นเรา เป็นของแห่งเรา ก็ถ้าบ้านเรือนที่อยู่อาศัย กล่าวคือขันธ์ ๕ นี้เป็นอย่างใดขึ้นแล้ว บุคคลผู้อาศัย คือ เห็น จำ คิด รู้ นั้น ก็จำเป็นต้องได้รับความกระทบกระเทือนไปด้วย กล่าวคือ เกิดทุกข์ขึ้นทันที เพราะอุปาทานผู้ยึดถือว่าบ้านเรือนของเรา จึงได้เกิดทุกข์ขึ้น แต่ทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้ ก็ได้แต่เพียงกำหนดรู้ไว้ว่าเป็นทุกข์เท่านั้น จะดับทุกข์ยังไม่ได้ ก็ได้แต่รู้ไว้ว่าเป็นทุกข์เท่านั้น

ถ้าจะดับทุกข์จะต้องละสมุทัยเสียก่อน ทุกข์จึงจะดับ เพราะทุกข์เกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ก็เพราะอาศัยสมุทัยเป็นเหตุ คือ ทุกข์หุ้มซ้อนอยู่ชั้นนอก สมุทัยซ้อนอยู่ชั้นใน ชั้นนอกจึงจะเจริญอยู่ได้ ก็เพราะอาศัยชั้นในรักษา ถ้าชั้นในซึ่งเป็นใจกลางดับ ชั้นนอกซึ่งเป็นดังเหมือนเปลือกหุ้มอยู่ก็ต้องดับด้วย เพราะเหตุนั้น **การดับทุกข์ ต้องดับสมุทัยซึ่งเป็นตัวเหตุเสียก่อน ทุกข์ซึ่งเป็นตัวผลจึงจะดับตาม**

ตัวทุกข์ที่ละเอียดนั้นเป็นดวงกลม ๔ ชั้น หุ้มซ้อนอยู่ชั้นนอกของสมุทัยในกลางขันธ์ ๕ ในพืดเดิมหรือในกำเนิดธาตุธรรมเดิม ทุกข์ดวงนั้นขยายเป็นส่วนหยาบอย่างกลางออกมา ก็มาเป็นปฏิสนธิกำเนิดเดิมของกายมนุษย์ ๔ ชั้น คือ เป็นกายชั้น ๑, เนื้อหัวใจ ชั้น ๑, ดวงจิต ชั้น ๑, ดวงวิญญาณ ชั้น ๑ คือทั้ง ๔ ชั้นนั้น ไม่ใช่อื่นไกล เห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ นี้เอง

ทุกข์ดวงละเอียดในกำเนิดเดิมนั้น ขยายเป็นส่วนหยาบเบื้องปลายออกมาอีก ก็มาเกิดเป็นร่างกายใหญ่โต เจริญขึ้น นับตั้งแต่คลอดจากครรภ์มารดามาแล้ว เป็นกายมนุษย์ ๔ ชั้น ก็คือ เห็น จำ คิด รู้ นี้เอง ขยายเป็นกาย ชั้น ๑, เนื้อหัวใจ ชั้น ๑, ดวงจิต ชั้น ๑, ดวงวิญญาณ ชั้น ๑ ตัวสมุทัยเบื้องต้นส่วนที่ละเอียดนั้น เป็นดวงกลมใส ๔ ชั้น หุ้มซ้อนอยู่ชั้นในของทุกข์ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

ดวงสมุทัยเบื้องต้นส่วนละเอียดนั้น เป็นดวงกลมใส ๔ ชั้น หุ้มซ้อนอยู่ชั้นในของดวงทุกข์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

ดวงสมุทัยที่ละเอียด ๔ ชั้นนั้น ขยายเป็นส่วนหยาบอย่างกลางออกมาอีก ก็มาเป็นกำเนิดปฏิสนธิ กำเนิดธาตุธรรมเดิมของกายทิพย์ ๔ ชั้น ๔ นั้นนั้นไม่ใช่อื่นไกล คือ เห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ นี่เอง คือ เห็นก็เป็นส่วนของกาย ชั้น ๑, จำ ก็เป็นส่วนของเนื้อหัวใจ ชั้น ๑, คิด ก็เป็นส่วนของดวงจิต ชั้น ๑, รู้ ก็เป็นส่วนของดวงวิญญาณ ชั้น ๑

ดวงสมุทัยที่ละเอียด ๔ ชั้นนั้น ขยายเป็นส่วนหยาบเบื้องปลายออกมาอีก ก็มาเกิดเป็นร่างกายใหญ่โตเจริญขึ้นนับแต่ปฏิสนธิ แล้วมาเป็นกายทิพย์ ๔ ชั้น ก็คือ เห็น จำ คิด รู้ นี่เอง เห็นก็มาเป็นกาย ชั้น ๑, จำ ก็มาเป็นเนื้อหัวใจ ชั้น ๑, คิด ก็มาเป็นดวงจิต ชั้น ๑, รู้ ก็มาเป็นดวงวิญญาณ ชั้น ๑

ส่วน รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ๖ อย่างนี้ เป็นของทิพย์ เพราะเกิดขึ้นแล้วก็ดับหายไป ทิ้งไว้แต่ความยินดียินร้าย ให้ปรากฏอยู่เท่านั้น

ความอยากได้ อยากพ้น ที่เรียกว่า ดิ้นรนทะยานอยากนั้น เรียกว่า "**ตัณหา**" ความอยากได้วัตถุกามและกิเลสกามอันยังไม่ได้ และความหมกมุ่นอยู่ในวัตถุกามและกิเลสกามอันได้มาแล้ว จัดเป็น **กามตัณหา** ความอยากมี อยากเป็น และความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ จัดเป็น **ภวตัณหา** ความไม่อยากให้สิ่งที่ได้มาแล้วและสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ ไม่อยากให้ละลายดับสูญหายไปเสีย จัดเป็น **วิภวตัณหา**

ตัณหาทั้ง ๓ นี้ มีอยู่ในก้อนกายทิพย์ เพราะเหตุนั้น สิ่งที่เป็นทิพย์ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เหล่านี้จึงเต็มไปด้วยตัณหาและชุ่มโชกสดชื่นไปด้วยตัณหา

- **ทุกข์** เมื่อเห็น จำ คิด รู้ ของทิพย์เป็นตัวตัณหาและเป็นตัวเหตุแล้ว เห็น จำ คิด รู้ ของกายมนุษย์ซึ่งเป็นตัวทุกข์ ก็เป็นตัวผล เมื่อจะดับทุกข์ก็ต้องดับสมุทัยกายทิพย์ซึ่งซ้อนอยู่ชั้นในของดวงทุกข์ แล้วดวงทุกข์ซึ่งซ้อน

อยู่ชั้นนอกดุจดังว่าเปลือกจึงจะดับตาม

- **สมุทัย** คือ กายทิพย์ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์คือกายมนุษย์ กายมนุษย์เป็นผล

- **นิโรธ** คือ กายปฐมวิญญาณ เป็นเหตุให้เกิดกายทิพย์ กายทิพย์เป็นผล

เมื่อกายปฐมวิญญาณซึ่งเป็นตัวเหตุดับ กายทิพย์ซึ่งเป็นตัวผล ก็ดับตามด้วยกายทิพย์ซึ่งเป็นตัวเหตุของทุกข์ดับกายมนุษย์ ซึ่งเป็นตัวผล ก็ดับ

- **มรรค** เป็น **กายธรรม** เป็นเหตุเพ่งเผากายทั้ง ๔ ข้างต้น ให้ดับย้อนเข้าไปเป็นลำดับ คือ ดับกายที่ ๔ (กายมนุษย์) แล้ว กายที่ ๓ (กายทิพย์) ก็ดับตาม, กายที่ ๓ ดับแล้ว กายที่ ๒ (กายปฐมวิญญาณหยาบ ได้แก่ กายรูปพรหม) ก็ดับตามกัน, กายที่ ๒ ดับแล้ว กายที่ ๑ (กายปฐมวิญญาณละเอียด ได้แก่ กายอรูปพรหม) ก็ดับตาม เป็นเหตุให้เพ่งเผากายทั้ง ๓ ให้ดับในที่ ๓ สถาน คือ **ฐานที่ ๑ เบื้องต้น**

กายธรรมเกิดขึ้นด้วยดวงกลมใสสะอาดของมรรค ซึ่งซ้อนอยู่กลางของนิโรธ ดวงกลมนั้นมีซ้อนกันอยู่ ๔ ชั้น คือ เป็นกายชั้น ๑ เนื้อหัวใจ ชั้น ๑ ดวงจิต ชั้น ๑ ดวงวิญญาณ ชั้น ๑ สำหรับเพ่งเผา (ทำลายล้าง) กายปฐมวิญญาณหยาบให้ดับสิ้นเชื้อเป็นนิโรธ **ฐานที่ ๒ ท่ามกลาง** กายธรรมแรกปฏิสนธิเป็นกำเนิดธาตุธรรมเดิมมา ก็เป็นเหตุทำลายล้างกายปฐมวิญญาณหยาบ ให้ดับสิ้นเชื้อไปเป็นนิโรธ **ฐานที่ ๓ เบื้องปลาย** กายธรรมเจริญขึ้น ตั้งแต่ปฏิสนธิแล้ว ก็เป็นเหตุเพ่งเผาทำลายล้างกายปฐมวิญญาณหยาบ ให้ดับสิ้นเชื้อเป็นนิโรธ เป็นลำดับเรื่อยมา แล้วก็เจริญโตขึ้นด้วยก้อนมรรคทั้ง ๔ คือ กายก็เป็นมรรค เนื้อหัวใจก็เป็นมรรค ดวงจิตก็เป็นมรรค ดวงวิญญาณก็เป็นมรรค

การที่รู้เห็นจริงว่า ทุกขสัจเป็นทุกข์จริง สมุทัยสัจเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

จริง นิโรธสัจ ดับทุกข์ได้จริง มรรคสัจ เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้จริง การรู้จริงเห็นจริง (ในอริยสัจ ๔) เช่นนี้ มีชื่อเรียกว่า สัจจญาณ

ทุกขสัจ เป็นของควรกำหนดรู้ไว้ว่าเป็นทุกข์ สมุทัยสัจ เป็นของควรละเสีย นิโรธสัจ เป็นของควรกระทำให้แจ้ง มรรคสัจ เป็นของควรทำให้ทวีมากขึ้น การกำหนดรู้ในอริยสัจ ๔ เช่นนี้ มีชื่อเรียกว่า **กิจจญาณ**

ทุกขสัจ ก็ได้กำหนดรู้แล้วว่าเป็นทุกข์ สมุทัยสัจ ก็ได้ละเสียแล้ว นิโรธสัจ ก็ได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคสัจ ก็ได้เจริญทับทวีให้มากขึ้นแล้ว การทำแล้ว รู้แล้ว ในอริยสัจ ๔ เช่นนี้ มีชื่อเรียกว่า **กตญาณ**

อริยสัจ ๔ นั้น มีปริวัฏรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ คือ อริยสัจข้อหนึ่งๆ ก็มีปริวัฏรอบ ๓ คือ มี สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ เหมือนกันทั้ง ๔ อริยสัจ อริยสัจ ๔ สามหน จึงเป็น ๑๒ เรียกว่า ปริวัฏเวียนไปในสัจจะละ ๓ๆ จึงเป็นอาการ ๑๒ ดังนี้

ทุกขสัจ กายมนุษย์เป็นผล สมุทัยสัจ กายทิพย์เป็นเหตุ

สมุทัยสัจ กายทิพย์เป็นผล นิโรธสัจ กายปฐมวิญญาณเป็นเหตุ

๑๐.๗ โพชฌงค์ ๗

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสการพิจารณาธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ไว้ดังนี้

“ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ สตฺตสุ โพชฺฌงฺเคสุ. กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ สตฺตสุ โพชฺฌงฺเคสุ.

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺคํ ‘อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺคํ ‘นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สติสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส

สติสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาปาริปูริ โหติ ตญฺจ ปชานาติ.

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ธมฺมวิจยสมฺโพชฺฌงฺคํ ...

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วิริยสมโพชฺฌงฺคํ ...

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปีติสมฺโพชฺฌงฺคํ ...

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสมฺโพชฺฌงฺคํ ...

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สมาธิสมฺโพชฺฌงฺคํ ...

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคํ 'อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขา-สมฺโพชฺฌงฺโคติ

ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคํ 'นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส อุเปกฺขา-สมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาปาริปูริ โหติ ตญฺจ ปชานาติ.

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. 'อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ.

เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ สตฺตสุ โพชฺฌงฺเคสุ."[๖๐]

แปลความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗. ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อย่างไรเล่า.

---

[๖๐] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐ ทีฆนิกาย มหาวรรค ข้อ ๒๙๓ หน้า ๓๓๙-๓๔๐.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า 'สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา. หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า 'สติสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา. อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย. สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิต ...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิต ...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิต ...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิต ...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิต ...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า 'อุเบกขา

สัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา. หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า 'อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา.

อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น ด้วย ดังพรรณนาฉะนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง. พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่.

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า 'ธรรมมีอยู่' ก็เพียงแต่สักว่ารู้ สักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น. เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก.

ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่."

พระเดชพระคุณ **หลวงพ่อวัดปากน้ำ** ได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่อง "**โพชฌงคปริตร**"[๖๑] ไว้ดังต่อไปนี้

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

ยโตหํ ภคินิ อริยาย ชาติยา ชาโต นาภิชานามิ สญฺจิจฺจ ปาณํ ชีวิตา โวโรเปตา. เตน สจฺเจน โสตฺถิ เต โหตุ โสตฺถิ คพฺภสฺส.

โพชฺฌงฺโค สติสงฺขาโต ธมฺมานํ วิจโย ตถา
วิริยมฺปีติปสฺสทฺธิ- โพชฺฌงฺคา จ ตถาปเร
สมาธุเปกฺขโพชฺฌงฺคา สตฺเต เต สพฺพทสฺสินา
มุนินา สมฺมทกฺขาตา ภาวิตา พหุลีกตา
สํวตฺตนฺติ อภิญฺญาย นิพฺพานาย จ โพธิยา,
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา.
เอกสฺมึ สมเย นาโถ โมคฺคลฺลานญฺจ กสฺสปํ
คิลาเน ทุกฺขิเต ทิสฺวา โพชฺฌงฺเค สตฺต เทสยิ,
เต จ ตํ อภินนฺทิตฺวา โรคา มุจฺจึสุ ตงฺขเณ
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา.
เอกทา ธมฺมราชาปิ เคลญฺเญนาภิปีฬิโต
จุนฺทตฺเถเรน ตญฺเญว ภณาเปตฺวาน สาทรํ

[๖๐] หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ชีวประวัติ ผลงาน และรวมพระธรรมเทศนา ๖๓ กัณฑ์: โรงพิมพ์เทคนิค ๑๙, พ.ศ.๒๕๒๘, หน้า ๓๖๘-๓๗๕

สมฺโมทิตฺวา จ อาพาธา ตมฺหา วุฏฺฐาสิ ฐานโส
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา.
ปหีนา เต จ อาพาธา ติณฺณนฺนมฺปิ มเหสินํ
มคฺคาหตกิเลสา ว ปตฺตานุปฺปตฺติธมฺมตํ,
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา.

ณ บัดนี้ อาตมภาพจักได้แสดงความจริงความสัตย์ ซึ่งปรากฏชัดตามตำรับตำราอันมีมาในโพชฌงคปริตร จะแสดงตามวาระพระบาลี คลี่ความเป็นสยามภาษาตามมตยาธิบาย พอเป็นเครื่องปฏิการสนองประคองศรัทธาประดับสติปัญญาคุณสมบัติของท่านผู้พุทธบริษัท ทั้งคฤหัสถ์บรรพชิตบรรดามาสโมสร ในสถานที่นี้ทุกถ้วนหน้า

เริ่มต้นธรรมเทศนาว่า **ยโตหํ ภคินิ อริยาย ชาติยา ชาโต นาภิชานามิ สญฺจิจฺจ ปาณํ** เป็นอาทิ นี้เป็นคำของพระอังคุลิมาลเถระ* ท่านแสดงไว้ ท่านเชิดความจริงความสัตย์ของท่าน ให้พุทธบริษัทจำไว้เป็นเนติแบบแผน เมื่อครั้งหนึ่ง พระอังคุลิมาลเถระไปพบหญิงปวดครรภ์เต็มที่จะคลอดบุตร แต่มันคลอดไม่ออก มันจะถึงกับตาย ร้องให้พระอังคุลิมาลเถระช่วย พระอังคุลิมาลเถระจึงได้เปล่งวาจาช่วยหญิงคลอดบุตรนั้นว่า

ยโตหํ ภคินิ อริยาย ชาติยา ชาโต นาภิชานามิ สญฺจิจฺจ ปาณํ ชีวิตา โวโรเปตา เตน สจฺเจน โสตฺถิ เต โหตุ โสตฺถิ คพฺภสฺส.

แปลเป็นสยามภาษาว่า น้องหญิง ตั้งแต่เราเกิดแล้ว โดยชาติเป็นอริยะ **นาภิชานามิ** ไม่มีใจแกล้งเลยที่จะปลงสัตว์ที่มีชีพและชีวิต ด้วยความสัตย์อันนี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่าน ขอความสวัสดีจงมีแก่ครรภ์ของท่าน พอขาดคำเท่านี้ หญิงนั้นคลอดบุตรผลุดทีเดียว หายจากทุกข์ภัยกันการคลอดบุตร เมื่อคลอดเสียแล้ว มันก็หายทุกข์หายภัย หายลำบากแก่มารดาผู้คลอด เหมือนท้องผูกถ่ายอุจจาระไม่ออก มันก็เดือดร้อนแก่เจ้าของ แต่พอออกมาเสียแล้วก็หมดทุกข์กัน นี้ด้วยความสัตย์อันนี้แหละคลอด

บุตรก็ง่ายเต็มที นี่บทต้น

บทที่ ๒ รองลงไป นี่พระองค์ทรงรับสั่งเองว่า

โพชฺฌงฺโค สติสงฺขาโต ธมฺมานํ วิจโย ตถา
วิริยมฺปีติปสฺสทฺธิ โพชฺฌงฺคา จ ตถาปเร
สมาธุเปกฺขโพชฺฌงฺคา สตฺเต เต สพฺพทสฺสินา
มุนินา สมฺมทกฺขาตา ภาวิตา พหุลีกตา
สํวตฺตนฺติ อภิญฺญาย นิพฺพานาย จ โพธิยา
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา.

แปลเป็นสยามภาษาว่า โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ **สติสัมโพชฌงค์** ประการหนึ่ง **ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์** ประการหนึ่ง **วิริยสัมโพชฌงค์** ประการหนึ่ง **ปีติสัมโพชฌงค์**ประการหนึ่ง **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์**ประการหนึ่ง **สมาธิ สัมโพชฌงค์**ประการหนึ่ง **อุเบกขาสัมโพชฌงค์**ประการหนึ่ง เหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้ทรงเห็นธรรมทั้งปวงกล่าวไว้ชอบแล้ว **ภาวิตา พหุลีกตา** อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว **สํวตฺตนฺติ** ย่อมเป็นไปพร้อม **อภิญฺญาย** เพื่อความรู้ยิ่ง **นิพฺพานาย** เพื่อนิพพาน **โพธิยา** เพื่อความตรัสรู้ ด้วยความสัตย์อันนี้ ด้วยความกล่าวสัตย์อันนี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ นี่เป็นบทต้นของโพชฌงค์

บทที่ ๒ รองลงไป

เอกสฺมึ สมเย นาโถ โมคฺคลฺลานญฺจ กสฺสปํ
คิลาเน ทุกฺขิเต ทิสฺวา โพชฺฌงฺเค สตฺต เทสยิ
เต จ ตํ อภินนฺทิตฺวา โรคา มุจฺจึสุ ตงฺขเณ
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา.

เอกสฺมึ สมเย ในสมัยอันหนึ่ง **นาโถ** พระโลกนาถเจ้า ทรงทอดพระเนตรเห็น พระโมคคัลลานะและพระกัสสปะอาพาธถึงซึ่งความเวทนาแล้ว

ทรงแสดงโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ คือ พระโมคคัลลานะกับพระกัสสปะยินดีภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า โรคก็หายไปในขณะนั้น ด้วยอำนาจความกล่าวสัตย์อันนี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านในกาลทุกเมื่อ

บทที่ ๓ ต่อไป

เอกทา ธมฺมราชาปิ เคลญฺเญนาภิปีฬิโต
จุนฺทตฺเถเรน ตญฺเญว ภณาเปตฺวาน สาทรํ
สมฺโมทิตฺวา จ อาพาธา ตมฺหา วุฏฺฐาสิ ฐานโส
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา.

เอกทา ครั้งหนึ่ง **ธมฺมราชาปิ** แม้พระธรรมราชาคือพระพุทธเจ้าผู้เป็นเจ้าของธรรม **เคลญฺเญนาภิปีฬิโต** ผู้อันอาพาธเบียดเบียนแล้ว **จุนฺทตฺเถเรน ตญฺเญว ภณาเปตฺวาน** ทรงรับสั่งให้พระจุนทเถระแสดงซึ่งโพชฌงค์นั้นแหละ พระองค์ทรงสดับโพชฌงค์เช่นนั้นแล้ว ร่าเริงบันเทิงพระทัย อาพาธก็หายไปโดยฐานะอันนั้น **เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา** ด้วยอำนาจความสัตย์อันนี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ปหีนา เต จ อาพาธา ติณฺณนฺนมฺปิ มเหสินํ
มคฺคาหตกิเลสา ว ปตฺตานุปฺปตฺติธมฺมตํ
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา.

ปหีนา เต จ อาพาธา อาพาธทั้งหลายเหล่านั้น **ติณฺณนฺนมฺปิ มเหสินํ มคฺคาหตกิเลสา ว ปตฺตานุปฺปตฺติธมฺมตํ** อันท่านผู้แสวงหาซึ่งคุณอันยิ่งใหญ่ทั้ง ๓ ท่านละได้แล้ว ถึงซึ่งความไม่เกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคบำบัดแล้ว หรืออันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยอำนาจสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

นี่แปลมคธภาษาเป็นสยามภาษาฟังเพียงแค่นี้

ท่านผู้แปลบาลีออกฟังเข้าใจแล้ว แต่ว่าผู้ไม่ได้เรียนอรรถแปลแก้ไขยังไม่เข้าใจ ต้องอรรถาธิบายลงไปอีกชั้นหนึ่ง ในบทต้นว่า พระอังคุลิมาลเถรเจ้าท่านเป็นผู้กระทำบาปหยาบช้ามากนัก ก่อนบวชในพระธรรมวินัยของพระศาสดา ฆ่ามนุษย์เสีย ๙๙๙ ชั้นต้นก็ทำดีมา ได้เล่าเรียนศึกษาวิชาจวนจะสำเร็จแล้ว ถูกอาจารย์ลงโทษ จะทำลายชีวิตเสีย เกิดต้องทำกรรมหยาบช้าลามก เศร้าโศกเสียใจเหมือนกัน ฆ่ามนุษย์เกือบพัน ๙๙๙ คน พระทศพลเสด็จไปทรมานอังคุลิมาลโจรนั้นละพยศร้าย กลับกลายบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน ชาวบ้านชาวช่องกลัวกันนัก ขึ้นชื่อว่าอังคุลิมาลโจรละก็ซ่อนตัวซ่อนเนื้อทีเดียว กลัวจะทำลายชีวิตเสีย กลัวนักกลัวหนา กลัวยิ่งกว่าเสือ ยิ่งกว่าแรดไปอีก

เพราะเหตุว่า อังคุลิมาลโจรผู้นี้เป็นคนร้ายสำคัญ ถ้าว่าจะฆ่าใครแล้วไม่กลัวใครทั้งนั้น ฆ่าแล้วตัดเอาองคุลีไปร้อย จะไปเรียนวิชาเป็นเจ้าโลกเมื่อจำนนฤทธิ์พระบรมศาสดา เข้ายอมบวชในพระธรรมวินัยของพระศาสดาแล้ว บวชแล้วไปบิณฑบาต หญิงท้องแก่ท้องอ่อนไม่เข้าใจ พอได้ยินข่าวว่าพระองคุลิมาลมาละก็ซ่อนเนื้อซ่อนตัว วิ่งซุกวิ่งซ่อนกัน ได้ข่าวว่าหญิงท้องแก่ลอดช่องรั้ว ลูกทะลักออกมาทีเดียว ด้วยกลัวพระองคุลิมาล คราวนี้ท่านไปในที่สมควร หญิงที่กำลังจะคลอดบุตรอยู่นั่นหนีไม่พ้น ไปไม่ได้ ก็ร้องให้องคุลิมาลช่วย

พระองคุลิมาลเป็นพระอรหันต์แล้ว สงสารหญิงที่กำลังคลอดบุตรนั้นก็กล่าวคำสัตย์คำจริงขึ้นว่า

ยโตหํ ภคินิ ว่า **น้องหญิง กาลใดเมื่อได้เกิดแล้วโดยชาติเป็นอริยะ ไม่มีความแกล้งปลงสัตว์จากชีวิตเลย ด้วยความกล่าวสัตย์อันนี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่าน ขอความสวัสดีจงมีแก่ครรภ์ของท่าน ขาดคำเท่านี้ หญิงนั้นก็คลอดบุตรผลุดทีเดียว**

นี่ยกข้อไหน ให้จำไว้เป็นตำรับตำรา เป็นภิกษุก็ดี เป็นอุบาสกอุบาสิกาก็ดี ในพระธรรมวินัยของพระศาสดา ในศาสนาของพระพุทธเจ้า นี้เป็นคำของพระอรหันต์ พระองคุลิมาลท่านเป็นพระอรหันต์เสียแล้ว ท่านจะกล่าวถ้อยคำว่า ตั้งแต่ท่านเกิดมา ไม่ได้ฆ่าสัตว์เลยนะ ไม่ได้มีใจแกล้งฆ่าสัตว์เลยนะ ท่านกล่าวไม่ได้ [เพราะ] ท่านเป็นคนร้ายมา เพิ่งกลับมาเป็นคนดีเมื่อได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว เมื่อเกิดเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านจึงได้ชี้ชัดว่า จำเดิมแต่เราเกิดแล้วโดยชาติเป็นอริยะ ไม่มีความแกล้ง[คือเจตนา]ปลงสัตว์จากชีวิตเลย นี่ความจริงของท่าน ท่านยกเอาความจริงอันนี้แหละขึ้นเชิด ที่ท่านเป็นผู้ประเสริฐ เป็นอริยบุคคลในธรรมวินัยของพระศาสดา ขอความจริงอันนี้แหละจงบันดาลเถิด ท่านขอความจริงอันนี้ อธิษฐานด้วยความจริงอันนี้ พอขาดคำของท่านเท่านั้น ลูกคลอดทันที นี่ความสัตย์ยกความจริงขึ้นพูด

ไม่ใช่แต่พระองคุลิมาลเท่านั้นที่ยกความจริงขึ้นพูด หญิงแพศยาทำฤทธิ์ทำเดชได้ ยกความจริงขึ้นพูดเหมือนกัน หญิงแพศยาคนหนึ่ง พระเจ้าแผ่นดินยกพยุหเสนาไปพักอยู่ที่แม่น้ำใหญ่ ว่ายข้ามก็จะไม่พ้น น้ำไหลเชี่ยวเป็นฟองไหลหลปราดทีเดียว เมื่อเขาตั้งพลับพลาให้พักอยู่ที่คันแม่น้ำใหญ่เช่นนั้น ท่านทรงดำริว่า แม่น้ำใหญ่ไหลเชี่ยวขนาดนี้ จะมีใครผู้ใดผู้หนึ่งอาจสามารถจะทำให้ น้ำไหล กลับได้บ้าง ทรงดำริดังนี้ รับสั่งแก่มหาดเล็กเด็กชายของพระองค์ มหาดเล็กเด็กชายของพระองค์ก็ไปเที่ยวป่าวร้องหาว่า ผู้ใดใครผู้หนึ่งอาจสามารถทำให้น้ำในแม่น้ำนี้ไหลกลับขึ้นได้บ้าง

หญิงแพศยาคนหนึ่งรับทีเดียวว่า ฉันเอง จะทำให้น้ำไหลกลับได้ เพราะนางเป็นแพศยาก็จริง มั่นใจว่า ชายคนใด ไม่ว่าชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นต่ำ ให้เงินเพียงงค่าบาทหนึ่ง ปฏิบัติเพียงเท่านี้ ให้เงินค่า ๒ บาทปฏิบัติเพียงเท่านี้ ๓ บาทปฏิบัติเพียงเท่านี้ พอแก่ค่าของเงินเท่านั้นเหมือนกัน ไม่ได้ขาดตกบกพร่อง ไม่ว่าชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นต่ำ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ทำไปตาม

หน้าที่ของตัว ความสัตย์มีอย่างนี้ นางเมื่อราชบุรุษพาไปเฝ้าพระเจ้าแผ่นดิน พระเจ้าแผ่นดินทรงรับสั่งว่า เจ้าหรือ อาจจะทำให้น้ำไหลกลับได้ พะย่ะค่ะ หม่อมฉันอาจสามารถจะทำให้น้ำไหลกลับได้ เจ้าจะต้องการอะไร ธูปเทียน ดอกไม้จะหาให้ ถ้าเจ้าทำน้ำให้ไหลกลับได้ ตามคำกล่าวของเจ้าแล้ว เราจะรางวัลให้หนักมือทีเดียว ถ้าว่าเจ้าทำน้ำให้ไหลกลับไม่ได้ เจ้าจะมีโทษหนักทีเดียว

นางจุดธูปเทียนตั้งสัตยาธิษฐานหันหน้าไปทางด้านแม่น้ำ ยกเอาความมสัตย์นั่นเองอธิษฐานว่า

เดชะปุญญาภินิหารความสัตย์ความจริงของหม่อมฉัน ได้สั่งสมอบรมมาตั้งแต่เป็นหญิงแพศยา ได้ปฏิบัติชายผู้ใดผู้หนึ่ง ที่มาหาข้าพเจ้า ข้าพเจ้าปฏิบัติโดยควรค่าแก่บาทหนึ่ง ควรแก่ ๒ บาท ควรแก่ ๓ บาท ตามหน้าที่ ความจริงทำอยู่ดังนี้ ไม่ได้เคลื่อนคลาดไปแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง **ถ้าว่าความสัตย์จริงอันนี้ของหม่อมฉันจริงดังหม่อมฉันอธิษฐานดังนี้แล้ว ขออำนาจความสัตย์นี้ จงบันดาลให้น้ำไหลกลับโดยฉับพลันเถิด**

พออธิษฐานขาดคำเท่านั้น น้ำไหลกลับอู้ ไหลลงเชี่ยวเท่าใด ก็ไหลขึ้นนเชี่ยวเท่านั้นเหมือนกัน พอกันทีเดียว พระเจ้าแผ่นดินเห็นอัศจรรย์เช่นนั้นก็ให้เครื่องรางวัลแก่หญิงแพศยานั่นอย่างพอใจ ให้เป็นนายหญิงแพศยาต่อไป แล้วก็ให้บ้านส่วยสำหรับพักอาศัยอยู่ ไม่ขาดตกบกพร่องใดๆ ละ เป็นสุขสำราญเบิกบานใจทีเดียวหญิงแพศยาผู้นั้น

นี่ความสัตย์โดยความชั่วยังเอาใช้ได้ ส่วนพระองคุลิมาลเถรเจ้านี้ ท่านยกสัตย์ที่ได้บรรลุพระอรหันต์ขึ้นอธิษฐาน หญิงคลอดบุตรไม่ออก พอขาดคำหญิงคลอดบุตรผลุดออกไป อัศจรรย์อย่างนี้ นี่ใช้ความสัตย์อย่างนี้ติดขัดเข้าแล้ว อย่าเที่ยวใช้เรื่องเลอะๆ เหลวๆ บนผีบนเจ้า นั่นไม่ได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์เลย พวกนั้นไม่ได้ฟังธรรมของสัตบุรุษ

เลย ความเห็นจึงได้เลอะเทอะเหลวไหลเช่นนั้น ไม่ถูกหลักฐาน [ไม่] ถูกทางพุทธศาสนา **ถ้าว่ารู้จักหลักทางพระพุทธศาสนาแล้ว ต้องยกความขึ้นพูดความสัตย์ความจริง นั่นเป็นข้อสำคัญ** ถ้าความบริสุทธิ์ของศีลมีอยู่ ก็ต้องยกความบริสุทธิ์นั่นแหละขึ้นพูด หรือความบริสุทธิ์ของสมาธิมีอยู่ ก็ยกความบริสุทธิ์ของสมาธิขึ้นพูด ขึ้นอธิษฐาน หรือแม้ว่าความจริงของปัญญามีอยู่ ก็ยกความจริงของปัญญานั้นขึ้นอธิษฐาน หรือความสัตย์ความจริงความดีอันใดที่ทำไว้แน่นอนในใจของตัว ให้ยกเอาความดีอันนั้นแหละขึ้นอธิษฐาน ตั้งอกตั้งใจบรรลุ [ผ่านพ้น] ความติดขัดทุกสิ่งทุกประการ ให้รู้จักหลักฐานดังนี้

นี่ในเรื่องพระองคุลิมาลเถรเจ้า เป็นสาวกของพระบรมศาสดา พระศาสดาทรงรับสั่งไว้ในโพชฌังคกถาหรือ **โพชฌงคปริตร** นั้น ปรากฏว่า **โพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ ตั้งแต่สติจนกระทั่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ทั้ง ๗ ประการเหล่านี้แหละ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ได้กล่าวไว้ชอบแล้ว ถ้าว่าบุคคลใดเจริญขึ้นกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน เพื่อความตรัสรู้** ความจริงอันนี้ ด้วยความกล่าวสัตย์อันนี้แหละ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่าน ทุกเมื่อ ข้อนี้เป็นข้อสำคัญ สติสัมโพชฌงค์ เราจะพึงปฏิบัติอย่างไร จึงจะได้บรรลุมรรคผล สมมาดปรารถนา ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

สติสัมโพชฌงค์ เราต้องเป็นคน**ไม่เผลอสติเลย เอาสตินิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่น ตั้งสติตรงนั้น ทำใจให้หยุด** ไม่หยุดก็ไม่ยอม ทำให้หยุด ไม่เผลอทีเดียว **ทำจนกระทั่งใจหยุดได้**

นี่เป็นตัวสติสัมโพชฌงค์แท้ๆ ไม่เผลอเลยทีเดียว ที่ตั้งที่หมายหรือกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กนั่น

ใจหยุดตรงนั้น เมื่อทำใจหยุดตรงนั้น ไม่เผลอสติทีเดียว **ระวังใจหยุดนั้นไว้ นั่งก็ระวังใจหยุด นอนก็ระวังใจหยุด เดินก็ระวังใจหยุด ไม่เผลอเลย นี่แหละตัวสติสัมโพชฌงค์แท้ๆ จะตรัสรู้ต่างๆ ได้ เพราะมีสติสัมโพชฌงค์อยู่แล้ว**

ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ เมื่อสติใจหยุดนิ่งอยู่ก็**สอดส่องอยู่** ความดีความชั่วจะเล็ดลอดเข้ามาท่าไหน ความดีจะเล็ดลอดเข้ามา หรือความชั่วจะเล็ดลอดเข้ามา ความดีลอดเข้ามาก็ทำใจให้หยุด ความชั่วลอดเข้ามาก็ทำใจให้หยุด ดี ชั่ว ไม่ผ่องแผ้ว ไม่เอาใจใส่ ไม่กังวล ไม่ห่วงใย **หยุดระวังไว้ไม่ให้เผลอก็แล้วกัน นั่นเป็นตัวสติวินัยที่สอดส่องอยู่ นั่นเป็นธรรมวิจยสัมโพชฌงค์**

วิริยสัมโพชฌงค์ เพียรรักษาใจหยุดนั้นไว้ไม่ให้หาย ไม่ให้เคลื่อนทีเดียว ไม่เป็นไปกับความยินดียินร้ายทีเดียว ความยินดียินร้ายเป็นอภิชฌาโทมนัส เล็ดลอดเข้าไปก็ทำใจหยุดนั่นให้เสียพรรณไป ให้เสียผิวไป ไม่ให้หยุดเสีย ให้เขยื้อนไปเสีย ให้ลอกแลกไปเสีย มัวไปชั่วๆ ดีๆ อยู่ เสียท่าเสียทาง **เพราะฉะนั้นต้องมีความเพียรกลั่นกล้า รักษาไว้ให้หยุดท่าเดียว นี้ได้ชื่อว่า วิริยสัมโพชฌงค์ เป็นองค์ที่ ๓**

ปีติสัมโพชฌงค์ เมื่อใจหยุดละก็ชอบอกชอบใจ ดีอกดีใจ ร่าเริงบันเทิงใจ อ้ายนั่นปีติ **ปีติที่ใจหยุดนั่น ปีติไม่เคลื่อนจากหยุดเลย หยุดนิ่งอยู่ นั่นปีติสัมโพชฌงค์ นี้เป็นองค์ที่ ๔**

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิ แปลว่า **ระงับซ้ำ หยุดในหยุดๆๆ ไม่มีถอยยกัน พอหยุดก็เข้ากลางของใจที่หยุดนั่น** หยุดในหยุด หยุดในหยุดนั่นทีเดียว นั่นปัสสัทธิ **ระงับซ้ำเรื่อยลงไป ให้แน่นหนาลงไว้ ไม่คลาดเคลื่อน** ปัสสัทธิ**มั่นคงอยู่ที่ใจหยุดนั่น ไม่ได้เป็นสอง เป็นหนึ่งทีเดียว นั่นเรียกว่า สมาธิ** ทีเดียวนั่นแหละ

พอสมาธิหนักเข้าๆ หนึ่งเฉย ไม่มีสองต่อไป นี่เรียกว่า **อุเบกขา** เข้าถึงหนึ่งเฉยแล้ว อุเบกขาแล้ว

นี่องค์ ๗ ประการอยู่ที่เดียวนี่ อย่าให้เลอะเลือนไป ถ้าได้ขนาดนี้ **ภาวิตา พหุลีกตา** กระทำเป็นขึ้นแค่นี้ กระทำให้มากขึ้น **สํวตฺตนฺติ** ย่อมเป็นไปพร้อม **อภิญฺญาย** เพื่อรู้ยิ่ง **นิพฺพานาย** เพื่อสงบระงับ **โพธิยา** เพื่อความตรัสรู้ ด้วยความกล่าวสัตย์อันนี้แหละ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านในกาลทุกเมื่อ ความจริงอันนี้ ถ้ามีจริงอยู่อย่างนี้ละก็ รักษาเป็นแล้ว

รักษาโพชฌงค์เป็นแล้ว อธิษฐานใช้ได้ ทำอะไรใช้ได้ โรคภัยไข้เจ็บแก้ได้ ไม่ต้องไปสงสัยละ มีความจริงแล้วโรคภัยแก้ได้ **แก้ได้อย่างไร** ท่านยกตัวอย่างขึ้นไว้ **เอกสฺมึ สมเย นาโถ โมคฺคลฺลานญฺจ กสฺสปํ คิลาเน ทุกฺขิเต ทิสฺวา โพชฺฌงฺเค สตฺต เทสยิ เต จ ตํ อภินนฺทิตฺวา โรคา มุจฺจึสุ ตงฺขเณ**

เอกสฺมึ สมเย ในสมัยหนึ่ง **นาโถ พระโลกนาถเจ้า**ทรงทอดพระเนตร ทรงดู**พระโมคคัลลานะและพระกัสสปะ อาพาธถึงซึ่งทุกขเวทนา** อาพาธเกิดเป็นทุกขเวทนา ทรงแสดงโพชฌงค์ทั้ง ๗ ดังกล่าวแล้ว ที่แสดงแล้วนี่ **ทรงแสดงโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้ทำใจหยุดลงไว้ ให้นิ่งลงไว้ เมื่อพระองค์ทรงแสดงโพชฌงค์ทั้ง ๗ แล้ว** ท่านทั้ง ๒ **พระโมคคัลลานะกับพระกัสสปะ มีใจร่าเริงบันเทิงในภาษิตของพระองค์นั้น โรคหายในขณะนั้น นี่ความสัตย์อันนี้ ความจริงอันนี้โรคหายทีเดียว ได้ศักดิ์สิทธิ์อย่างนี้**

นี่ว่าอย่างพระโมคคัลลานะ พระพุทธเจ้า นี่ท่านผู้แสวงคุณอันยิ่งใหญ่หนา ทั้ง ๓ ท่านนี้ พระโมคคัลลานะก็ดี พระกัสสปะก็ดี พระพุทธเจ้าก็ดี ท่านผู้แสวงซึ่งคุณอันยิ่งใหญ่ ท่านเป็นผู้สำเร็จแล้วยังมีโรคเข้ามาเบียดเบียนได้ เบียดเบียนก็ใช้โพชฌงค์กำจัดเสีย ไม่ต้องไปกินหยูกกินยาที่ไหนเลยสักอย่างหนึ่ง โพชฌงค์เท่านั้นแหละ โรคหายไปหมด **ดังวัดปากน้ำบัดนี้**

ก็ใช้วิชชา บำบัดโรคเช่นนี้เหมือนกัน ใช้บำบัดโรค ไม่ต้องใช้ยา **ตรงกับทางพระพุทธศาสนาจริงๆ อย่างนี้** นี่ชั้นหนึ่ง

นี่พระองค์เอง พระองค์ทรงเอง คราวนี้โดนพระองค์เข้าบ้าง **เอกทา ธมฺมราชาปิ เคลญฺเญนาภิปีฬิโต** ครั้งหนึ่งพระธรรมราชา **ธมฺมราชาปิ** แม้พระธรรมราชาคือพระพุทธเจ้าผู้เป็นเจ้าของพระธรรมเอง **ปิ** อันนั้นไม่ "แม้" แปลเป็น "เอง" เสีย

ครั้งหนึ่ง พระธรรมราชาเองอันอาพาธเข้าบีบคั้นแล้ว เคลญฺเญ-นาภิปีฬิโต จุนฺทตฺเถเรน ตญฺเญว ภณาเปตฺวาน ทรงรับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌงค์ ๗ ประการนั้นด้วยความยินดี สมฺโมทิตฺวา จ อาพาธา ทรงบันเทิงพระทัยในโพชฌงค์ที่พระจุนทเถระทรงแสดงถวายนั้น อาพาธหายไปโดยฉับพลัน ด้วยฐานะอันสมควร ด้วยความสัตย์อันนี้ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

นี่พระองค์เองอาพาธ พระจุนทเถระแสดงสัมโพชฌงค์ระงับ ก็หายอีกเหมือนกัน

ในท้ายพระสูตรนี้ว่า **ปหีนา เต จ อาพาธา ติณฺณนฺนมฺปิ มเหสินํ มคฺคาหตกิเลสา ว ปตฺตานุปฺปตฺติธมฺมตํ อาพาธทั้งหลายเหล่านั้น อันท่านผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ทั้ง ๓ ท่าน ละได้แล้ว ถึงซึ่งความดับไปดุจกิเลสอันมรรคกำจัดไป ดังนั้น** ไม่เกิดขึ้นได้ นี่ด้วยความสัตย์จริงอันนี้ ด้วยความกล่าวสัตย์อันนี้ ขอความสวัสดีจงบังเกิดมีแก่ท่านทุกเมื่อ นี่ความจริงเป็นดังนี้

ถ้ารู้จักพระพุทธศาสนาดังนี้ เราจะต้องปฏิบัติให้ถูกหลักฐานความจริงของพระพุทธศาสนา พระอังคุลิมาลเถรเจ้า ท่านเป็นอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา เป็นขีณาสพแล้ว ท่านใช้ความสัตย์จริงของท่านขึ้นอธิษฐานบันดาลให้หญิงที่คลอดบุตรไม่ออก ให้ออกได้ตามความปรารถนา ส่วนโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ พระบรมศาสดาจารย์ทรงแสดงให้พระโมคคัลลานะ พระกัสสปะ

กำลังอาพาธอยู่ ก็หายโดยฉับพลัน แล้วส่วนพระองค์ล่ะ อาพาธขึ้น ทรงรับสั่งให้พระจุนทเถระแสดงโพชฌงค์นั้น อาพาธของพระองค์ก็หายโดยฐานะอันสมควรทีเดียว นี่หลักอันนี้ โพชฌงค์เป็นตัวสำคัญ ประเสริฐเลิศกว่าโอสถใดๆ ในสากลโลกทั้งนั้น

เหตุนี้ท่านผู้มีปัญญา เมื่อได้สดับมาในโพชฌงคปริตรนี้ จงมนสิการกำหนดไว้ในใจของตนทุกถ้วนหน้า

ที่ได้ชี้แจงแสดงมาตามวาระพระบาลี คลี่ความเป็นสยามภาษา ตามมตยาธิบาย พอสมควรแก่เวลา **เอเตน สจฺจวชฺเชน** ด้วยอำนาจความสัจที่ได้อ้างธรรมปฏิบัติ ตั้งแต่ต้นจนอวสานนี้ **สทา โสตฺถี ภวนฺตุ เต** ขอความสุขสวัสดี จงบังเกิดมีแก่ท่านทั้งหลาย บรรดามาสโมสรในที่นี้ทุกถ้วนหน้า อาตมภาพชี้แจงแสดงมาพอสมควรแก่เวลา สมมุติว่ายุติธรรมีกถา โดยอรรถนิยมความเพียงเท่านี้ **เอวํ** ก็มีด้วยประการฉะนี้."

๑๐.๘ วิธีพิจารณาปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒

สมัยหนึ่ง สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี พระนครสาวัตถี ได้ตรัส "**ปฏิจจสมุปบาทธรรม**" คือ ธรรมอาศัยปัจจัยประชุมกันเกิดขึ้น ๑๒ ประการ ดังต่อไปนี้[๖๒]

[ตรัสนัยอันเป็นปัจจัยเกิด และ ดับ]

ภิกษุทั้งหลาย ข้อที่กล่าวนั้น ถูกละ พวกเธอกล่าวอย่างนั้น แม้เราก็กล่าวอย่างนั้น **เมื่อมีสิ่งนี้ สิ่งนี้ก็มี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ก็เกิดขึ้น** คือ

เพราะ อวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
เพราะ สังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
เพราะ วิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

---

[๖๒] พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๒ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ข้อ ๘๒๘-๘๒๙ หน้า ๕๒๓-๕๒๔.

เพราะ นามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
เพราะ สฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะ ผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะ เวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะ ตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะ อุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะ ภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะ ชาติเป็นปัจจัย	ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส จึงมี

ความเกิดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้น ย่อมมีได้อย่างนี้

เพราะ อวิชชาดับหมดมิได้เหลือ สังขารก็ดับ

เพราะ สังขารดับ	วิญญาณจึงดับ
เพราะ วิญญาณดับ	นามรูปจึงดับ
เพราะ นามรูปดับ	สฬายตนะจึงดับ
เพราะ สฬายตนะดับ	ผัสสะจึงดับ
เพราะ ผัสสะดับ	เวทนาจึงดับ
เพราะ เวทนาดับ	ตัณหาจึงดับ
เพราะ ตัณหาดับ	อุปาทานจึงดับ
เพราะ อุปาทานดับ	ภพจึงดับ
เพราะ ภพดับ	ชาติจึงดับ
เพราะ ชาติดับ	ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส จึงดับ

ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้น ย่อมมีได้อย่างนี้

[ตรัสนัยแห่งความดับ]

ภิกษุทั้งหลาย ข้อที่กล่าวนั้น ถูกละ พวกเธอกล่าวอย่างนั้น แม้เราก็กล่าวอย่างนั้น **เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ก็ดับ** คือ

เพราะ อวิชชาดับ	สังขารจึงดับ
เพราะ สังขารดับ	วิญญาณจึงดับ
เพราะ วิญญาณดับ	นามรูปจึงดับ
เพราะ นามรูปดับ	สหายตนะจึงดับ
เพราะ สหายตนะดับ	ผัสสะจึงดับ
เพราะ ผัสสะดับ	เวทนาจึงดับ
เพราะ เวทนาดับ	ตัณหาจึงดับ
เพราะ ตัณหาดับ	อุปาทานจึงดับ
เพราะ อุปาทานดับ	ภพจึงดับ
เพราะ ภพดับ	ชาติจึงดับ
เพราะ ชาติดับ	ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส จึงดับ

ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้น ย่อมมีได้อย่างนี้

วิธีเจริญภาวนาพิจารณาปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ ที่พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านสอนไว้ มีความว่าดังนี้

“ที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาทธรรมนั้น หมายถึง **ธรรมที่เกี่ยวเนื่องกันเป็นลูกโซ่ เป็นปัจจัยติดต่อกันไม่ขาดสาย คือ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สหายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส”**[๖๓]

มีวิธีเจริญภาวนาพิจารณาเห็นได้ดังต่อไปนี้

---

[๖๓] พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), วิชชามรรคผลพิสดาร เล่มที่ ๑ : หจก. พริ้นติ้ง (ไทยแลนด์), พ.ศ.๒๕๒๘, หน้า ๓๗-๓๘.

ขณะเมื่อพระโยคาวจรเจริญฌานสมาบัติ พิจารณาอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นไปใน**ญาณทัสสนะ มีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒** อยู่นั้น ย่อมจะสามารถพัฒนาไปเป็น ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ ได้ กล่าวคือ ในขณะที่พิจารณาเห็นทุกขอริยสัจ สมุทัยอริยสัจ ในกายมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียดอยู่นั้น หากเพ่งพิจารณาด้วย "ตา" หรือ "ญาณ" พระธรรมกายลงไปที่กลาง**ทุกขสมุทัยอริยสัจ** ก็จะเห็นว่า

"**อวิชชา** มีลักษณะสัณฐานกลม สีดำขุ่นมัว ไม่ผ่องใส เล็กประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์หรือเมล็ดไทร เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

สังขาร มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในชั้นในของอวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ

วิญญาณ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในชั้นในของสังขาร เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป

นามรูป มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในชั้นในของวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดสฬายตนะ

สฬายตนะ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในชั้นในของนามรูป เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ

ผัสสะ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในชั้นในของสฬายตนะ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา

เวทนา มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในชั้นในของผัสสะ เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

ตัณหา มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในชั้นในของเวทนา เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

อุปาทาน มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในชั้นในของตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิดภพ

ภพ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในชั้นในของอุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

ชาติ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ในชั้นในของภพ เป็นปัจจัยให้เกิด ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส

ธรรมเหล่านี้ เกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกัน ประสานติดต่อกันเป็นปัจจัยอุดหนุนกันไม่ขาดสาย เหมือนลูกโซ่ จึงเรียกว่า **ปฏิจจสมุปบาท เกิดขึ้นเพราะเป็นปัจจัยติดต่ออาศัยซึ่งกันและกันเกิด เมื่อจะดับธรรมเหล่านี้ ก็ต้องดับเบื้องต้น** คือ **อวิชชาดับมาก่อน** แล้ว ธรรมอื่นๆ ก็ดับมาเป็นลำดับจนถึงเบื้องปลาย คือ **ชาติดับ**

แต่นั่น ธรรมเหล่านี้ จึงจะดับขาดสายไปทุกประการ”[๖๔]

อนึ่ง **ในปฏิจจสมุปบาทธรรมแต่ละดวงนี้ ก็มีเห็น จำ คิด รู้ เจืออยู่ด้วยทุกดวง** และดังที่ได้แนะนำวิธีพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา และจิตในจิต โดยละเอียดดังกล่าวมาแล้วว่า **ใน เห็น จำ คิด รู้ ก็มี “อนุสัย”** ได้แก่ **ปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย** และ **อวิชชานุสัย หุ้มซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ**

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **อวิชชานุสัยนั้น หุ้มซ้อนดวงรู้ของกายโลกิยะทั้ง ๘ อยู่ แต่หยาบละเอียดกว่ากันไปตามความหยาบละเอียดของกายเข้าไป เห็น จำ คิด รู้ ของกายโลกิยะทั้ง ๘ จึงไม่ขยายโตเต็มส่วนเหมือนธรรมกาย**

ต่อเมื่อเจริญภาวนาถึงธรรมกายแล้ว อนุสัยกิเลสทั้งหลาย จึงถูกถอดออกเป็นชั้นๆ จนกระทั่งหมดไปเมื่อถึงธรรมกาย อวิชชาเครื่องหุ้มรู้ เมื่อถูกถอดมาถึงกายธรรม จึงกลับเป็น**วิชชา ให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรมขึ้นมาทันที**

วิชชาเครื่องหุ้มนั้นก็ใสละเอียด สะอาดบริสุทธิ์ และ**ดวงรู้ก็เบิกบานขยายโตเต็มส่วนมีขนาดวัดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่ากับหน้าตักและความสูงของพระธรรมกาย** และ **กลับ**

---

[๖๔] พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), วิชชามรรคผลพิสดาร เล่มที่ ๑ : หจก. พริ้นติ้ง (ไทยแลนด์), พ.ศ.๒๕๒๘, หน้า ๓๘-๓๙

เป็นญาณรัตนะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **เป็นอาสวักขยญาณ** คือ**ความหยั่งรู้ วิธีทำอาสวะให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ต่อไป**

จึงเห็นแจ้งด้วยตาพระธรรมกายว่า **ปฏิจจสมุปบาทธรรมนั้นคงมีอยู่แต่เฉพาะในกายโลกิยะทั้ง ๘ เท่านั้น หาได้มีในพระธรรมกายด้วยไม่** และรู้แจ้งแทงตลอด ในพระไตรลักษณ์ส่วนละเอียด ด้วยญาณพระธรรมกาย ว่า **กายโลกิยะทั้ง ๘ นั้นเอง ที่ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์** คือ **ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา เพราะมีอวิชชาเป็นรากเหง้าแห่งกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ถ้าดับอวิชชาได้ ทุกข์ก็ดับหมด** หรือ**ส่วนหนึ่งส่วนใดดับ**หรือ**ขาดลง ทุกข์ก็ดับ เพราะความเป็นเหตุ**และ**ผลของทุกข์**ที่เรียกว่า **"ปฏิจจสมุปบาทธรรม" นั้นขาดหมดตลอดทั้งสาย**

เมื่อเห็นแจ้ง รู้แจ้ง ด้วยตา และ **ญาณพระธรรมกายว่า กายโลกิยะทั้ง ๘ นั้นตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์อย่างไรแล้ว ก็ย่อมเห็นแจ้งด้วยตาพระธรรมกาย** และ **รู้แจ้งด้วยญาณพระธรรมกาย** ว่า

> **พระธรรมกายมรรค ผล นิพพาน** ชื่อว่า **"พระนิพพานธาตุ" อันพระอริยเจ้า พระอรหันตเจ้าท่านได้บรรลุแล้ว ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนี้เอง ที่กลับเป็นกาย นิจฺจํ สุขํ** และ **อตฺตา (แท้) ที่วิมุตติหลุดพ้น** หรือ **ว่าง (สูญ) จากกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ที่ว่างจากอัตตาโลกิยะและสิ่งที่เนื่องด้วยอัตตาโลกิยะนั้น** หรือ**ที่ว่างจากสังขาร** จึงชื่อว่า **"ว่างอย่างยิ่ง - ปรมํ สุญฺญํ"**

ด้วยประการฉะนี้

ที่กล่าวข้างต้นนี้ เป็นวิธีพิจารณาปฏิจจสมุปบาทธรรม ในส่วนที่เป็นธาตุละเอียด ที่ตั้งซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ กัน เข้าไปข้างใน ถัดจากธาตุละเอียดของอริยสัจ ๔ ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม

สำหรับ**ผู้ปฏิบัติภาวนาที่ได้ถึงธรรมกายแล้ว ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และ ธรรมในธรรม ทั้งของตนเองและของผู้อื่น และทั้ง ณ ภาย**

นอก (ส่วนหยาบ) และ ณ ภายใน (ส่วนละเอียด) จากสุดหยาบ (กายมนุษย์) ไปถึงสุดกายละเอียด

โดยความเป็นธรรมอาศัยปัจจัยประชุมกันเกิดขึ้น (ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒) และ **ดับไป เป็นปัจจุบันธรรมได้** ดังเช่นต่อไปนี้

สำหรับผู้ปฏิบัติได้ถึงธรรมกายที่เจริญฌานสมาบัติให้จิตสงัดจากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา และทำนิโรธ (ไม่ใช่นิโรธสมาบัติ) ดับสมุทัย คือปหานอกุศลจิตของกายในภพ ๓ มีสติสัมปชัญญะ มีศีลสังวรและอินทรีย์สังวรอยู่เสมอ **ย่อมสามารถพิจารณาเห็นเป็นปัจจุบันธรรม ทั้งที่ยังเป็นๆ อยู่ ตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม** ดังต่อไปนี้

(๑) กายมนุษย์ละเอียด ซึ่ง**เป็นกาย ณ ภายใน ของผู้ที่ปฏิบัติกายทุจจริต วจีทุจจริต มโนทุจจริต ซอมซ่อ เศร้าหมอง ไม่ผ่องใส พลอยให้กายมนุษย์หยาบ อันเป็นกาย ณ ภายนอก เศร้าหมองด้วย**ย่อมเห็น **เวทนาในเวทนา** และ **จิตในจิต ทั้ง ณ ภายนอก** และ **ทั้ง ณ ภายใน** คือ ดวงเห็น-จำ-คิด-รู้ **ของกายมนุษย์หยาบ** และ **ของกายมนุษย์ละเอียด เศร้าหมอง ไม่ผ่องใส** และย่อมเห็น **ธรรมในธรรม** อันมี **"ดวงธรรม" ที่ทำให้เป็นกาย ๑ "ดวงศีล" ๑ ธาตุละเอียดของ "ทุกขสัจ" ๑ "สมุทัย" (ตัณหา) ๑** และ **ภพภูมิ (ตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม) ๑** อันมี **เห็น-จำ-คิด-รู้** คือ **"ใจ"** ซ้อนอยู่ตรงกลางของกลางดวงธรรมในธรรมดังกล่าวทุกดวง **มัวหมอง ไม่ผ่องใส** เป็น **"ทุคคติภพ" พลอยให้การดำเนินชีวิตของผู้นั้นเป็นไปไม่ดี** คือ **เป็น "ทุกข์"** ไม่เป็น **"สันติสุข"** และ

(๒) **ย่อมสามารถพิจารณาเห็น กายมนุษย์ละเอียด ซึ่งเป็นกายในกาย ณ ภายในของผู้งดเว้น คือ ไม่ประกอบกายทุจจริต วจีทุจจริต และ มโนทุจจริต เป็นผู้มีศีลมีธรรม ประกอบ ด้วยทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศล** เป็นต้น **ผ่องใสตามระดับภูมิธรรม** เช่น

ผู้ทรงคุณธรรมในระดับ "**มนุษยธรรม**" **กายมนุษย์ละเอียดก็ปรากฏผ่องใส** ผู้ทรงคุณธรรมในระดับ "**เทวธรรม**" คือ ประกอบด้วยหิริ โอตตัปปะ **กายทิพย์ก็ปรากฏผ่องใส** ผู้ทรงคุณธรรมในระดับ **"พรหมธรรม"** คือ ประกอบด้วย

พรหมวิหารธรรม และรูปฌาน/อรูปฌาน **กายรูปพรหม/อรูปพรหม ก็ปรากฏผ่องใส** ผู้ทรงคุณธรรมในระดับ **"พุทธธรรม"** ตั้งแต่โคตรภูจิตขึ้นไป **"ธรรมกาย" ก็ปรากฏผ่องใสตามระดับภูมิจิต ธรรมในธรรมของผู้นั้น** รวมทั้ง**เวทนาในเวทนา** และ **จิตในจิต ทั้ง ณ ภายนอก (ส่วนหยาบ)** และ **ทั้ง ณ ภายใน (ส่วนละเอียด) ของผู้นั้น ย่อมบริสุทธิ์ผ่องใส** และ**มีรัศมีปรากฏ เป็นสุคติภพ (ภูมิจิต)** และสูงขึ้นไปเป็น**โลกุตตรภูมิ** ตามระดับภูมิธรรมและบุญบารมีของแต่ละท่าน **พลอยให้ การดำเนินชีวิตของท่านผู้นั้นเป็นไปด้วยดี มี "สันติสุข"**

แต่มีข้อพึงสังเกตว่า **ผู้มีภูมิจิตสูงกว่า ย่อมสามารถเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็น ณ ภายใน ของผู้มีภูมิจิตต่ำกว่าได้ชัดเจน**

โดยนัยนี้ จึงกล่าวได้ว่า **การเจริญสมถวิปัสสนาภาวนาถึงธรรมกาย ที่พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านปฏิบัติ** และ**ได้สั่งสอนไว้ จึงมีสติปัฏฐาน ๔** คือ **การมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้ง ณ ภายนอก (ส่วนหยาบ)** และ **ทั้ง ณ ภายใน (ส่วนละเอียด) อย่างครบถ้วน อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ** ด้วยประการฉะนี้

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เป็นการปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องกลาง ในขั้นอนุปัสสนา เป็นวิปัสสนาปัญญา ส่วน**เบื้องสูง-ขั้นมรรคผล ในขั้นโลกุตตรวิปัสสนา เป็นโลกุตตรปัญญาและวิชชาธรรมกายชั้นสูง** (มรรคผลพิสดาร-สะสางธาตุธรรม) ทั้ง ๒ ประการนี้ คณะผู้จัดทำในส่วนเบื้องกลางจะขออาราธนาพระเดชพระคุณ พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖ ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) โปรดเมตตาให้ความกระจ่างต่อไป.

ตอนที่ ๑๑
เจริญภาวนาพิจารณาอริยสัจ ๔ เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน

หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ปฏิบัติสมถวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกาย ก็ได้สอนศิษยานุศิษย์ให้ศึกษาสัมมาปฏิบัติตาม ว่า

เมื่อปฏิบัติถึงธรรมกายแล้ว มีสติใช้ญาณพระธรรมกายพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม ทั้ง ณ ภายใน และ **ณ ภายนอก เพื่อเจริญปัญญาเห็นแจ้งสภาวธรรม (สังขาร/ธรรมทั้งปวง)** และ**อริยสัจจธรรมตามที่เป็นจริงได้ ด้วยการที่ได้ทั้งรู้**และ**ทั้งเห็นอายตนะคือพระนิพพาน** และ**ให้สามารถเข้าถึง ได้รู้/ได้เห็น** และ**ได้เป็นพระนิพพานธาตุ คือ บรรลุธรรมกายโคตรภู ธรรมกายมรรค/ธรรมกายผล นิพพาน ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้**[๖๕] ดังนี้

> "ให้รวมใจของทุกกายอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายอรหัตที่ละเอียดที่สุด **เอาใจธรรมกายอรหัตเป็นหลัก เจริญฌานสมาบัติ** (รูปฌาน ๔) พร้อมกันหมดทุกกายหยาบกายละเอียด โดยอนุโลมและปฏิโลม ๑-๒-๓ เที่ยว **ให้ใจผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ อ่อนโยน ควรแก่งาน แล้วธรรมกายพระอรหัตที่สุดละเอียดทำนิโรธดับสมุทัย** คือ พิสดารธรรมกายอรหัตในอรหัตออกจากฌานสมาบัติ (ไม่ต้องพิจารณาอารมณ์ฌาน) ผ่านศูนย์กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมอันเป็นที่ตั้งของธาตุธรรม และเห็น-จำ-คิด-รู้ อันเป็นที่ตั้งของกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ของกายโลกิยะสุด กายหยาบกายละเอียด **ปหาน** คือ **ละอกุศลจิตของกายในภพ ๓ ให้ บริสุทธิ์ เป็นแต่ใจ** (คือ **ญาณรัตนะ**) **ของธรรมกายที่บริสุทธิ์ล้วนๆ จนสุดละเอียด ปล่อยอุปาทานในเบญจขันธ์ของกายในภพ ๓** และ**ปล่อยความยินดีในฌานสมาบัติได้** (แม้ชั่วคราว **เป็นวิกขัมภนวิมุตติ) ธรรมกายที่หยาบจะตกศูนย์**

---
[๖๕] พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หนังสือวิชชามรรคผลพิสดาร เล่ม ๓ (แจกให้เฉพาะผู้ปฏิบัติได้ถึงธรรมกายแล้ว).

ธรรมกายที่สุดละเอียดจะปรากฏในอายตนะคือพระนิพพาน ก็ให้ซ้อนธรรมกายที่บริสุทธิ์ละเอียดนั้น ที่กลางของกลางพระนิพพานธาตุ คือ ธรรมกายตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ที่เห็นประทับอยู่บนรัตนบัลลังก์ มีรัศมีสว่างยิ่งนัก แวดล้อมด้วยพระนิพพานธาตุ (อนุปาทิเสสนิพพาน-ธาตุ) ของพระอรหันต์ขีณาสพ ผู้เบญจขันธ์แตกทำลายแล้ว เวียนขวาอยู่โดยรอบนับไม่ถ้วน

ขณะโคตรภูจิตของผู้บำเพ็ญเพียร ยึดหน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์อยู่แล้วนั้น

(๑) ใช้ตา (ญาณ) พระธรรมกายพิจารณาอริยสัจที่กลางกายมนุษย์เห็นแจ้งแทงตลอดอริยสัจเหล่านี้ พร้อมกับเดินสมาบัติ เมื่อถูกส่วนเข้าพระธรรมกายโคตรภูละเอียดก็ตกศูนย์ (ว่างหายไป) กลายเป็นดวงใส วัดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๕ วา ในไม่ช้าศูนย์นั้นก็กลับเป็นธรรมกายพระโสดาปัตติมรรค หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา ขึ้นไป เกตุดอกบัวตูม ใสสว่างปรากฏขึ้น **ปหาน** (ละ) **สังโยชน์เบื้องต่ำ** คือ **สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา** และ**สีลัพพตปรามาส** ได้แล้ว ธรรมกายพระโสดาปัตติมรรคก็ตกศูนย์ **ธรรมกายพระโสดาปัตติผล** ก็จะปรากฏขึ้นเข้าผลสมาบัติ พิจารณาปัจจเวกขณ์ ๕ คือ พิจารณามรรค, ผล, กิเลสที่ละได้, กิเลสที่ยังเหลือ และพิจารณาพระนิพพาน ได้บรรลุมรรคผล เป็นพระโสดาบัน และจะเห็นธรรมกายพระโสดาปัตติผล ใสละเอียดอยู่ตลอดเวลา ไม่กลับมัวหมองหรือเล็กเข้ามาอีก

(๒) แล้ว**ธรรมกายพระโสดานั้นเข้าฌาน พิจารณาอริยสัจของกายทิพย์ให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ทำนองเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว เมื่อถูกส่วนเข้า ธรรมกายพระโสดาก็ตกศูนย์เป็นดวงใส วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑๐ วา ในไม่ช้าศูนย์นั้นก็กลับเป็น**ธรรมกายพระสกทาคามิ-มรรค** หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วาขึ้นไป เกตุดอกบัวตูม ปรากฏใสสว่างขึ้น กำจัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ และสามารถละโลภะ โทสะ และโมหะ จนเบาบางลงมากแล้ว ก็จะตกศูนย์ และปรากฏ**ธรรมกายพระสกทาคามิผล**เข้า

ผลสมาบัติ และพิจารณาปัจจเวกขณ์ ๕ ได้บรรลุมรรคผล เป็นพระสกิทาคามี และท่านก็จะเห็นธรรมกายพระสกิทาคามีใสสว่างละเอียดบริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา

(๓) แล้ว**ธรรมกายพระสกิทาคามีนั้นเข้าฌาน ดูอริยสัจของกายรูปพรหม ให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายพระสกิทาคามีก็ตกศูนย์เป็นดวงใส วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑๕ วา และปรากฏเป็นธรรมกายพระอนาคามิมรรค หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา ขึ้นไป เกตุดอกบัวตูม ใสสว่างและบริสุทธิ์ขึ้น **ปหานกามราคานุสัยและปฏิฆานุสัยได้อีก** แล้วก็จะตกศูนย์ ปรากฏ**ธรรมกายพระอนาคามิผล**เข้าผลสมาบัติ และพิจารณาปัจจเวกขณ์ ๕ ได้บรรลุมรรค ผล เป็นอนาคามี-บุคคล และท่านจะเห็นธรรมกาย พระอนาคามีใสสว่างละเอียดบริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา

(๔) แล้ว**ธรรมกายพระอนาคามีนั้นเข้าฌาน ดูอริยสัจของกายอรูปพรหม ให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายพระอนาคามีก็ตกศูนย์เป็นดวงใส วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๒๐ วา ขึ้นไป แล้วปรากฏ**พระธรรมกายอรหัตมรรค** หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ขึ้นไป เกตุดอกบัวตูม ใสสว่างขึ้น ปหานสังโยชน์เบื้องสูงอีก ๕ ประการ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ได้โดยเด็ดขาด แล้วก็ตกศูนย์ ธรรมกายพระอรหัตผลก็จะปรากฏขึ้นเข้าผลสมาบัติ และพิจารณาปัจเวกขณ์ ๔ คือ พิจารณามรรค, ผล, กิเลสที่ละได้หมด และพิจารณาพระนิพพาน และก็จะมีญาณหยั่งรู้ว่า ได้บรรลุมรรค ผล เป็น**พระอรหันต-ขีณาสพ** ดังพระพุทธดำรัสว่า "**วิมุตฺตสฺมึ, วิมุตฺตมิติ ญาณํ โหติ - เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าพ้นแล้ว**" และตรัสว่า "**ขีณาชาติ, วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ, กตํ กรณียํ, นาปรํ อิตฺถตฺตายาติ ปชานาติ - อริยสาวกนั้นย่อมทราบชัดว่า "ชาติสิ้นแล้ว, พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว, กิจที่ควรทำ**

ได้ทำสำเร็จแล้ว, กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกมิได้มี” แล้วท่านจะเห็นธรรมกายพระอรหัตของท่านใสละเอียดและมีรัศมีสว่างอยู่ตลอดเวลา ไม่กลับมัวหมองหรือเล็กลงอีก”

การเจริญฌานสมาบัติพิจารณาอริยสัจ ๔ ให้เห็นแจ้ง/รู้แจ้ง ด้วยญาณ ๓ (สัจจญาณ-กิจจญาณ-กตญาณ) มีอาการ ๑๒ เพื่อบรรลุมรรค ผลนิพพาน จะปฏิบัติ (เจริญภาวนา) เพื่อความบรรลุทีละขั้น ดังที่ได้กล่าวข้างต้นนี้ก็ได้ หรือ

จะรวมใจของทุกกายอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายพระอรหัต **ทำนิโรธดับสมุทัยเข้าถึงอายตนะ คือ พระนิพพาน แล้วพิจารณาอริยสัจใน ๔ กาย** คือ **กายมนุษย์/ทิพย์/พรหม/อรูปพรหม พร้อมกัน ให้เห็นแจ้งในสัจจธรรมทั้ง ๔ เป็นไปในญาณ ๓ มีอาการ ๑๒** และ**ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ถึงขั้นสูงสุด** คือ **พระอรหัตตมรรค-อรหัตตผล และพระนิพพานธาตุ ทันทีเลยก็ได้ แล้วแต่วาสนาบารมีของแต่ละท่านที่บำเพ็ญมาได้ไม่เท่ากัน**

ตามข้อมูลในคัมภีร์พระไตรปิฎกก็พอจะทราบได้ว่า อย่างเช่น บารมีของพระมหาโพธิสัตว์เจ้า เพื่อความตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้านั้น ท่านจะเจริญภาวนา/เจริญวิชชาและอภิญญา คุณเครื่องช่วยให้เห็นแจ้ง/รู้แจ้งสภาวธรรมและอริยสัจจธรรมตามที่เป็นจริง ได้อย่างสมบูรณ์ และได้บรรลุมรรค-ผล-นิพพานขั้นสูงสุด คือพระอรหัตตมรรค-พระอรหัตตผล และพระนิพพาน ได้ทันทีในขณะเดียวกันนั้นเอง

การเจริญสมาบัติพิจารณาพระอริยสัจทั้ง ๔ นี้ เมื่อกำหนดรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ด้วยสัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ แล้วญาณทั้ง ๓ กลุ่มนี้เองที่เป็นปัญญาผุดรู้ขึ้นมาเองในระหว่างการปฏิบัติ เป็นปัญญาที่ทำให้รู้ว่า สัจจธรรมนั้นมีจริง ถ้าเพียรปฏิบัติอย่างถูกต้อง ไม่ท้อถอยก็จะพ้นจากทุกข์ได้ **ญาณทั้ง ๓ กลุ่ม รวม ๑๒ ญาณ ของอริยสัจ** ในตอนนี้ เปรียบเหมือนจอบเสียมที่นำมาใช้ในการขุดพื้นดินเพื่อกระแสธารแห่งปัญญา **จะสามารถกำหนดไหลไปสู่นิพพิทาญาณ ทีนั้น ญาณทั้ง ๑๒ ญาณของพระอริยสัจจะวิวัฒนาการเป็นความเห็นแจ้งในปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ ให้สามารถกำหนดรู้อนิจจัง**

ทุกขัง อนัตตา และสมุทัย ซึ่งเป็นต้นทางให้กำหนดรู้ อริยสัจ และ**พระไตรลักษณ์ขั้นละเอียด** ว่า **สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา, สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา** และ**สพฺเพ ธมฺมา** (สังขตธรรมทั้งปวง) **อนตฺตา ซึ่งเป็นธรรมาวุธอันคมกล้า ปหานสังโยชน์พินาศไปในพริบตา** ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้

ญาณทั้ง ๓ กลุ่ม คือ **สัจจญาณ กิจจญาณ** และ**กตญาณ อันให้เห็นแจ้งในอริยสัจ ๑๒ นี้ จะเห็น**และ**กำหนดรู้ได้เป็นอย่างดี โดยทางเจโตสมาธิ** หรือ **ธรรมปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้ปฏิบัติเข้าถึง ได้รู้/ได้เห็น** และ**เป็นธรรมกาย** และ**ได้ถึงอายตนะคือพระนิพพาน ด้วยอาการอย่างนี้**

อนึ่ง ในระหว่างที่ยังครองเบญจขันธ์อยู่นั้น **พระนิพพานธาตุ** (สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ) **ของพระอรหันต์ผู้ที่ทรงอภิญญาและสมาบัติ ๘** (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) **ก็สามารถเข้านิโรธสมาบัติ สถิตอยู่ในอายตนะคือพระนิพพาน ได้ในทุกกาลทุกเมื่อ** ได้อีกเช่นกัน ผู้รู้บางท่านจึงกล่าวว่า **พระอรหันต์ท่านเข้านิพพานเป็น** (ด้วย) **สอุปาทิปาทิเสสนิพพานธาตุทั้งๆ ที่ยังดำรงชนมชีพอยู่ได้ตลอดเวลา**

ต่อเมื่อเบญจขันธ์ดับ (ตาย) แล้ว **พระนิพพานธาตุ (อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ) ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงปรากฏสถิตประทับอยู่บนรัตนบัลลังก์ยั่งยืน อยู่ในอายตนะคือพระนิพพานนั้น** ส่วน**อนุปาทิเสสนิพพานธาตุของพระอรหันตสาวก** (ที่เบญจขันธ์ดับคือตายแล้ว) **ก็จะปรากฏประทับอยู่บนองค์ฌาน** (เหมือนแผ่นกระจกกลมใสหนาประมาณ ๑ ฝ่ามือ ของพระธรรมกาย) **เวียนขวา ห่างกันชั่วกึ่งองค์ฌาน โดยรอบพระพุทธเจ้านับไม่ถ้วน ตามลำดับกาลแห่งการดับขันธ์ของพระอรหันตสาวกแต่ละองค์** และได้ยินว่า **พระอนุปาทิเสสนิพพานธาตุของพระอัครสาวกเบื้องซ้าย/เบื้องขวา ได้ปรากฏอยู่ในอายตนะคือพระนิพพานนี้ ก่อนกาลปรินิพพานของพระพุทธเจ้า เพราะอัครสาวกทั้ง ๒ องค์นั้น ได้ปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุก่อนพระพุทธเจ้า สำหรับพระอนุปาทิเสสนิพพานธาตุของพระปัจเจกพุทธเจ้า** เมื่อเบญจขันธ์ดับ (ตาย) **ก็จะเห็นปรากฏอยู่บนรัตนบัลลังก์ลำพังองค์เดียว เพราะในระหว่างดำรงพระชนมชีพอยู่ มิได้สั่งสอนผู้ใดให้ได้มรรค ผลนิพพาน จึงไม่ปรากฏพระนิพพานธาตุของพระอรหันตสาวกอยู่โดยรอบ เหมือนอย่างสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**

อนึ่ง นอกจาก**อายตนะคือพระนิพพาน เป็นที่สถิตอยู่ของพระอนุปาทิเสส-นิพพานธาตุ อันเป็นอมตธรรม ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสมณโคดมของเรานี้ พร้อมด้วยของพระอรหันตสาวก**และ**พระปัจเจกพุทธเจ้าในพุทธกาลนี้แล้ว ยังมีอายตนะคือพระนิพพาน ที่สถิตอยู่ของพระอนุปาทิเสสนิพพานธาตุของสมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า ผู้ได้บำเพ็ญบารมีในระดับวิริยาธิกะ-สัทธาธิกะ-ปัญญาธิกะ องค์ก่อนๆ พร้อมด้วยของพระอรหันตสาวก** และ**พระปัจเจกพุทธเจ้า ในแต่ละพุทธกาลในอดีต ถอยหลังสืบต่อๆ ไปอีกนับไม่ถ้วน จนถึงอายตนะคือพระนิพพานเป็น ที่สถิตอยู่ของพระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ต้นๆ ผู้ได้บำเพ็ญบารมีมามากกว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดังกล่าวข้างต้น อีกมากมายนัก จนพระวรกายทุกกายสุดกายหยาบ (กายมนุษย์) สุดกายละเอียด ถึงธรรมกายของพระพุทธองค์นั้นเป็นธาตุธรรมที่ใสบริสุทธิ์ เป็นวิราคธาตุ/วิราคธรรมล้วนๆ แล้วเข้าพระนิพพานด้วยพระวรกายเนื้อที่ใสบริสุทธิ์ เป็นวิราคธาตุ/วิราคธรรมนั้น เห็นประทับอยู่บนองค์ฌาน (เหมือนแผ่นกระจกกลมใสหนาประมาณ ๑ ฝ่ามือของพระพุทธเจ้า) โตใหญ่ใสบริสุทธิ์ และมีรัศมีโชติช่วงสว่างไสวแผ่ซ่านจากพระวรกายพระองค์ แวดล้อมด้วยพระอนุพุทธะกลางธาตุ ประทับอยู่ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง ของพระพุทธเจ้าองค์ต้นๆ และมีกลางในกลางธาตุ และปลายธาตุต่อๆ ไป โดยรอบนับไม่ถ้วน สว่างไสวเต็มอายตนะ คือ พระนิพพานเป็น นั้น และยังมีพระนิพพานในพระนิพพานต้นในต้นต่อๆ ไปอีก นับอสงไขยในอสงไขยอายุธาตุอายุบารมีของพระพุทธเจ้าองค์ต้นๆ ไม่ถ้วน**

พระเดชพระคุณ **หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ปฏิบัติสมถวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกายของพระพุทธเจ้า** จึงได้แนะนำวิธีการเจริญภาวนาต่อๆ ไปอีกว่า

เมื่อได้เข้าถึง ได้รู้ ได้เห็น และได้เป็นธรรมกายอรหัตในอรหัตต่อไป จนสุดละเอียดและได้เข้าถึง ได้รู้เห็น**อายตนะคือพระนิพพาน ที่สถิตอยู่ของพระนิพพานธาตุของพระพุทธเจ้า และได้พิจารณาอริยสัจได้ถึงมรรคผล** และ**พระนิพพานธาตุด้วยตน แล้วเพียงไร ให้**

อธิษฐานซ้อนพระธรรมกายอันบริสุทธิ์ของตนนั้นเข้ากับพระนิพพานธาตุของพระพุทธเจ้าที่เห็นประทับอยู่บนรัตนบัลลังก์ (แวดล้อมด้วยพระนิพพานธาตุของพระอรหันตขีณาสพที่เห็นประทับอยู่บนองค์ฌานใสว่างโดยรอบนับไม่ถ้วน) **ซ้อนหยุด-ซ้อนนิ่ง-กลางของกลางพระนิพพานธาตุของพระพุทธเจ้านั้น ศูนย์กลางพระนิพพานนั้นก็จะขยายว่างหายไปแล้วจะปรากฏพระนิพพานธาตุในพระนิพพานธาตุของพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปๆ ไปในอายตนะคือพระนิพพานต่อๆ ไป ทับทวีขึ้นมาไม่ขาดสายนับไม่ถ้วน เป็นการได้เข้าถึงได้รู้-ได้เห็น**และ**ได้เป็นธาตุธรรมที่บริสุทธิ์ตามพระนิพพานธาตุของพระพุทธเจ้าองค์ต่อๆ ไป เป็นทับทวีนับอสงไขยในอสงไขยอายุธาตุอายุบารมีของพระพุทธเจ้าไม่ถ้วน ก็จะถึงพระพุทธเจ้าองค์ต้นธาตุ/ต้นธรรม ในอายตนะคือพระนิพพานเป็น ต่อๆ ไปอีกนับไม่ถ้วน** ดังที่กล่าวข้างต้น

เมื่อได้เข้าถึง ได้รู้-ได้เห็น และ**ได้เป็นธรรมธาตุ ตามคุณธรรมของพระพุทธเจ้าเพียงไร จงหยุดในหยุดกลางของหยุด-นิ่ง กลางของกลางพระพุทธเจ้าในอายตนะคือพระนิพพานนั้น แล้วฟังรู้ที่ตรัสรู้ในนิโรธของพระพุทธเจ้าองค์ใด** และ**จะได้รู้/ได้เห็น วิชชาของพระพุทธเจ้าภาคขาว คือ ฝ่ายบุญ/ฝ่ายสัมมาทิฏฐิ เป็นคุณเครื่องกำจัดอวิชชาของธาตุธรรมภาคดำ** คือ **ฝ่ายกลางๆ** และ**อวิชชาของธาตุธรรม ฝ่ายบาปอกุศลหรือฝ่ายมารที่เข้ามาสอดกายละเอียดเข้ามาในธาตุธรรมและเห็น-จำ-คิด-รู้ (ใจ) ของสัตว์โลกทั้งหลายให้ประกอบกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต** และ**ให้ได้รับผลกรรมเป็นความทุกข์เดือดร้อน** (ด้วยเหตุวิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยวิบัติ ภัยสงคราม/การก่อการร้าย/การจลาจล และภัยธรรมชาติต่างๆ) **ต่อเมื่อผู้ศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา อันมีรายละเอียดอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ชำระธาตุธรรมและเห็น-จำ-คิด-รู้ (ใจ) ให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอแล้ว ก็จะเห็นผลของการปฏิบัติธรรมนี้ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้เองแล**

เพราะเหตุนี้ หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ปฏิบัติสมถวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกายของพระพุทธเจ้านี้ จึงมักได้ปรารภกับศิษยานุศิษย์เสมอๆ ว่า **"ธรรมกาย (ที่บริสุทธิ์ ตั้งแต่โคตรภูญาณขึ้นไปถึงธรรมกายที่บรรลุมรรค ผลนิพพาน) นั่นแหละ** คือ **ที่พึ่งของสัตว์โลก" "ธรรมกายไม่เคยหลอกลวงใคร" "ญาณดีก็รู้ ตาดีก็เห็น"** เป็นต้น

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๔, วินัยปิฎก มหาวรรค.

พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๐, ทีฆนิกาย มหาวรรค.

พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๒ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์.

พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๔ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์.

พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๘ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค.

พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๙, สังยุตตนิกาย มหาวรรค.

พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕, ขุททกนิกาย ธรรมบทคาถา.

พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๖, ขุททกนิกาย เถรคาถา.

พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๓๑. ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค.

ขุททกนิกาย ธรรมบท อรรถกถา ภาค ๗.

พระพุทธโฆสาจารย์. (๒๕๓๑). **วิสุทธิมรรค** (บาลี) ภาค ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหานามเถระ. (๒๕๓๔). **สัทธัมมัปปกาสินี** อรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ภาค ๑-๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วิญญาณ.

สมเด็จพระสังฆราชสา (ปุสฺสเทวมหาเถร). (๒๕๓๘). **ปฐมสมโพธิ.** ทรงชำระโดย สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.

หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), **ชีวประวัติ ผลงาน และรวมพระธรรมเทศนา ๖๓ กัณฑ์** : โรงพิมพ์เทคนิค ๑๙, พ.ศ.๒๕๒๘

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร). (๒๕๓๐). **วิชชามรรคผลพิสดารเล่ม ๑**. สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี และโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ จัดพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

พระราชญาณวิสิฐ, **ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกาย และพระนิพพาน**. โรงพิมพ์บริษัท เอช ที พี เพรส จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ ๑, มิถุนายน ๒๕๔๐,

อุปกรณ์กัมมัฏฐาน มหาสติปัฏฐาน และคิริมานนทสูตร (สำหรับนักธรรม และธรรมศึกษา ชั้นเอก) มหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ พ.ศ. ๒๕๓๔

พันตรี ป. หลงสมบุญ. (๒๕๔๐). **พจนานุกรม มคธ–ไทย**. สำนักเรียน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (๒๕๓๓). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์เผยแผ่.

“สุทุทฺทสํ สุนิปุณํ ยตฺถ กามนิปาตินํ
จิตฺตํ รกฺเขถ เมธาวี จิตฺตํ คุตฺตํ สุขาวหํ.”

“ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิตที่เห็นได้ยากนัก ละเอียดนัก มักตกลงไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ [เพราะว่า] จิตที่คุ้มครองแล้ว นำสุขมาให้.”

พระพุทธพจน์ ๒๕/๑๓/๑๙